

介護予防教室(お達者教室)について

○開催日程・場所

在宅介護支援センターおおみや ☎58-8021	
担当地区	大宮中学校区 (若林・小野・三美地区を除く)
開催場所	総合保健福祉センター(かがやき)
開催時期	8月17日(金)～11月16日(金)

在宅介護支援センターよつば ☎55-8850	
担当地区	旧大宮第一中学校区 (若林・小野・三美地区を含む)
開催場所	大宮公民館塩田分館
開催時期	9月18日(火)～12月18日(火)

在宅介護支援センタードルフィン ☎53-1191	
担当地区	大宮第二中学校区
開催場所	大宮公民館上野分館
開催時期	8月20日(月)～12月10日(月)

在宅介護支援センターやまがた ☎58-5002	
担当地区	山方中学校区
開催場所	山方農村漁家高齢者センター 北部地域包括支援センター
開催時期	6月14日(木)～12月13日(木)

在宅介護支援センターみわ ☎58-3882	
担当地区	旧美和中学校区
開催場所	美和総合福祉センター
開催時期	9月7日(金)～翌年2月1日(金)

在宅介護支援センターおがわ ☎56-2481	
担当地区	旧緒川中学校区
開催場所	旧上小瀬保育園
開催時期	8月22日(水)～12月19日(水)

在宅介護支援センターごぜんやま ☎55-3620	
担当地区	御前山中学校区
開催場所	御前山保健福祉センター 御前山市民センター
開催時期	7月13日(金)～12月21日(金)

全14回(1回あたり90～120分)

○内 容

- ①体の機能を維持・向上するための運動
- ②食べたり、飲み込んだりする機能や口の中を清潔に保つための口腔ケアの紹介
- ③低栄養状態の予防、バランスよく栄養をとるための食事の仕方の紹介

○対 象 者 市内の65歳以上の方

○参 加 費 無料

○申込方法 お住いの地域を担当する在宅介護支援センターへお申し込みください。

申込・問 本庁 長寿福祉課高齢者支援G ☎52-1111 内線173

上下水道料金の支払いは口座振替をご利用ください

上下水道料金の支払いに口座振替を利用すると、振替日に指定口座から自動的に料金が納入されます。支払いに行く手間や払い忘れもなく、大変便利です。

ぜひ、便利で安心な口座振替をご利用ください。

なお、預貯金残高が不足にならないよう、振替日前日までに入金をお願いします。振替日に振替できなかった場合、再振替は行っていませんのでご注意ください。

○振替日

・毎月25日(土・日曜日、祝日にあたる場合は翌営業日)

※窓口での手続き後、口座振替が適用されるまでの1～2か月は、納付書でお支払いください。

○申込方法

次の金融機関(本店・各支店)の窓口でお申し込みください。

- ・常陽銀行 ・筑波銀行 ・茨城県信用組合 ・東日本銀行 ・常陸農業協同組合(支店のみ)
- ・水戸信用金庫 ・烏山信用金庫 ・中央労働金庫 ・ゆうちょ銀行、郵便局

○申し込みの際に必要なもの

・通帳など口座番号がわかるもの ・通帳の届出印 ・お客様番号がわかるもの(納入通知書など)

※口座振替依頼書(申込用紙)は、市内の金融機関及び水道お客さまセンター・各支所にあります。

問 水道お客さまセンター ☎52-0427