

げんきアップさー来る【もりもりコース】

(毎週木曜日)

■日 時 4/2・9・16・23

5/14・21・28

【初心者】 9時30分～10時30分

【経験者】 10時45分～11時45分

■場 所 スポーツピア(ゆめひろば)

げんきアップさー来る【きらきらコース】

(毎週金曜日)

■日 時 4/3・10・17・24

5/1・8・15・22

【初心者】 13時30分～14時30分

【経験者】 14時45分～15時45分

■場 所 スポーツピア(ゆめひろば)

★げんきアップさー来る★ ～ストレッチで老化防止～

足腰の筋肉を柔らかくして、転倒
やつまずきを予防しましょう！

みんなで集まれば体だけでなくこ
ころの元気にもつながります。参加
してみませんか？



■対象者 65歳以上の多久市民

■日時

★毎週木曜日

9時30分～10時30分

10時45分～11時45分

★毎週金曜日

13時30分～14時30分

14時45分～15時45分

■場所 スポーツピア(ゆめひろば)

■料金 参加後1年間は無料

■問い合わせ

福祉課 地域包括支援係

☎75-6033

4・5月の主な行事

ご存知ですか？ 「ひとり暮らし高齢者等生活管理 指導員派遣事業」

多久市では、ひとり暮らしの高齢者等で、自宅での基本的な居住空間の掃除や洗濯、調理、買い物などの簡単な日常生活上の家事のお手伝いをするサービス「ひとり暮らし高齢者等生活管理指導員派遣事業」を行っています。このサービスでは、生活管理指導員が、利用者のお手伝いをしながら支援していきます。

■対象者

生活・家事などの指導支援が必要な
介護保険非該当の概ね65歳以上の
ひとり暮らしの高齢者等



■料金 個人負担は 400円 / 1 時間

(費用は、1,150円ですが、750円分は市が負担します)

<利用について>

○1回につき1時間を週2回までです。

○土曜、日曜、祝日、年末年始は除きます。

■申請から利用までの流れ



相談・申請

具体的なサービス内容の
説明やほかの制度の紹
介・調整なども行います。



訪問調査

在宅介護支援センターの
調査員が自宅へ訪問し、
現在のご本人の状況につ
いて伺います。



会議
(可否の決定)

毎月第2・第4水曜日に
会議を開き、必要性等を
協議します。決定後、本
人へ電話と郵送で通知を
します。



支給開始

決定になれば、サービス
が利用できます。

★利用についての相談等は、地域包括支援係、もしくは在宅介護支援センター(天寿荘 ☎74-4818、多久いこの里 ☎75-3558)。または、地区の民生委員等へご連絡ください。

■問い合わせ

福祉課 地域包括支援係 ☎75-6033