

チャレンジデー同時開催 ランニング教室

担当 スポーツ課
☎046(2552)8177
FAX046(2552)3550

順天堂大学陸上競技部の荒尾将吾コーチを講師に招き、ランニング教室を開催します。運動しやすい服装でお越しください。

○とき 5月29日(水)
午後7時～8時30分

○ところ スカイアリーナ座間 大体育室

○対象 小学生以上の市内在住・在勤・在学者

○定員 100人(申込順)

○持ち物 上履き、飲み物、タオル

○申込方法 5月20日(月)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

シニアの健康チェック フレイルチェック

2日間コース

担当 介護保険課
☎046(2552)7084
FAX046(2552)8238

年を重ねると筋力、認知機能など心身の活力が低下したフレイル(虚弱)状態になりやすく、多くの方は同状態を経て要介護状態に至ります。

同状態を早期に発見するために東京大学が開発したプログラム「フレイルチェック」を実施します。

素足で行う測定があるため、膝下を露出できる服装でご参加ください。

○とき 5月23日(木)、6月3日(月) 午後1時30分～4時

○ところ 市民健康センター 保健・健康相談室

○対象 65歳以上の市内在住者

○定員 25人(申込順)

○持ち物 筆記用具、飲み物

○申込方法 5月22日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

チャレンジデー同時開催 笑って楽しく リフレッシュ体操

担当 介護保険課
☎046(2552)7084
FAX046(2552)8238

笑いと運動をテーマに、高齢者向けの運動をしたり、自宅でできる介護予防について楽しく講演をします。

動きやすい服装・靴でご参加ください(上履き不要)。

○とき 5月29日(水)
午後2時～4時(午後1時30分受付開始)

○ところ サニープレイス座間 多目的室A・B

○対象 おおむね65歳以上

○定員 50人(申込順)

○参加費 無料

○持ち物 筆記用具、飲み物、タオル

○申込方法 電話、ファクスまたは直接担当へ



脳の活性化で認知症予防 脳いきいき運動教室

担当 介護保険課
☎046(2552)7084
FAX046(2552)8238

脳活講座と認知症予防運動(コグニサイズ)、認知機能・体力測定などを行う「脳いきいき運動教室」を開催します。動きやすい服装靴でご参加ください(上履き不要)。

○とき 6月6日(木)、12日(水)、20日(木)、26日(水)、7月4日(木)、10日(水)、18日(木)
午後2時～4時(全7回)

○ところ 東地区文化センター

○対象 運動制限がない65歳以上の市内在住者

○定員 25人(多数抽選)

○参加費 1400円(1回200円。一括徴収)

○持ち物 筆記用具、飲み物、タオル

○申込方法 5月17日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

後期高齢者医療制度に 関する書類の送付先

担当 医療課
☎046(2552)7213
FAX046(2552)7043

後期高齢者医療制度に関する書類は、本人の住民登録地へ送付しています(被保険者証は転送不要の簡易書留)。

入院などで郵便物が受け取れない場合や、親族が書類を管理する必要がある場合などは、住民登録地以外へ送付先を変更することができます。遠方の方は郵送でも受け付けています。

詳しくは、担当へお問い合わせください。

○対象書類 後期高齢者医療被保険者証、保険料額療被保険者証、納付書、督促状、高額医療費申請書 他

○持ち物 顔写真付きの身分証明書(追加で資料提出が必要な場合あり)
※登録済みの送付先を変更・廃止する場合は、登録時の届出人から届けていただく場合があります。

※市外へ転出した場合は、転出先の市町村で再度届出が必要となります。

禁煙週間

担当 健康づくり課
☎046(2552)7225
FAX046(2552)3550

世界保健機構(WHO)が制定した5月31日の世界禁煙デーに合わせて、5月31日～6月6日を「禁煙週間」とし、禁煙および受動喫煙防止の普及啓発を行います。

喫煙をなくすためには、たばこの害について正しい知識を身に付けるとともに、受動喫煙防止についても一人一人が取り組んでいくことが大切です。

禁煙をしたい方は、医療機関や市の個別健康相談で禁煙支援を受けられます。詳しくは、担当へお問い合わせください。

スポーツ安全保険

文化活動も加入出来ます

対象となる事故 **団体活動中の事故 / 往復中の事故**

保険期間 2019年4月1日の午前0時から2020年3月31日午後12時まで

4名以上の団体・グループでご加入ください。

傷害保険

賠償責任保険

突然死葬祭費用保険

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館

TEL 045-311-0653 (代表) 電話受付時間 午前9時～12時 午後1時～5時(休業日:日曜日、月曜日、祝日、年末年始、その他県立スポーツ会館の臨時休業日)

保険の詳しい内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

<https://www.sportsanzen.org>

●資料請求は、インターネットより受付けております。

スポーツ安全保険 検索

インターネットからも加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

携帯電話から資料請求ができます。

2018年12月作成 18-TC03011