

## 家庭でできるシニアフィットネス放送決定!

問 長寿課 ☎ 56-0639 [HPを見る](#) 記事ID 14412

外に出て運動することが難しい今、高齢者の人が自宅でも楽しめるフィットネスを「Weeklyながくて」で放送しています。タオルを使ったストレッチやヨガなど、手軽に取り組めるものを用意しました。心とからだの健康を保つために今できることから実践してみましょう。

「Weeklyながくて」は、地上波デジタル12ch(ひまわり12)、CATV多チャンネルCATV125chメープルチャンネルで放送中です。

毎週月曜日19:30からの放送で最新番組が放送されます。

「Weeklyながくて」内以外でも、自宅でできる簡単なフィットネス動画をHPで公開しています。

## 寝具・洗濯乾燥事業

問 長寿課 ☎ 56-0631 [HPを見る](#) 記事ID 3369

家庭に集配し、ふとん、毛布の洗濯乾燥を行います。

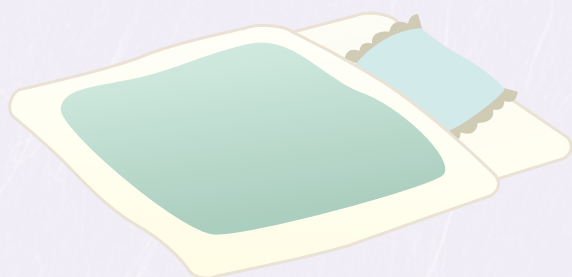
時 7月16日(木)、17日(金)

※日時指定不可(第2回目は10月予定です)

- 対
- ① 満 65 歳以上の人で、介護保険の要介護 3 以上の寝たきり状態または認知症の所定の状態の人
  - ② 満 65 歳以上のひとり暮らしの人
  - ③ 満 75 歳以上の人のおみの世帯(後期高齢者世帯)
  - ④ 身体障害者手帳 1～2 級の人

¥ 掛布団・敷布団各 310 円、羽毛布団 380 円、毛布 80 円(いずれも1枚分の金額)  
※1人1回につき各寝具 1 枚、合計 3 枚まで

申 6月1日(月)～12日(金)に申請書を長寿課窓口または郵送で提出。



## 地域包括支援センターにご相談ください!

[HPを見る](#) 記事ID 5051

地域包括支援センターは、地域での身近な高齢者の相談窓口です。保険・医療・福祉・介護の制度やサービスに関する情報提供や各種相談に応じています。

問 【長久手小・東小・北小学校区】

社会福祉協議会  
地域包括支援センター  
☎ 64-1155

問 【西小・南小・市が洞小学校区】

愛知たいようの杜  
地域包括支援センター  
☎ 64-5174

## 福祉の家の施設情報

問 福祉の家 ☎ 64-6500 [HPを見る](#) 記事ID 3403

- 歩行浴インストラクターの来所日時(参加自由)  
6月3日、10日、17日、24日(水) 10:30～11:30
- 歩行浴室・福祉浴室の利用休止時間帯  
6月11日、25日(木)10:00～11:30
- 温泉スタンドの休止日  
6月1日(月)

## 庭木の剪定

問 シルバー人材センター ☎ 62-9100

時 剪定期間: 9月～12月に行う剪定分  
※実施希望月日の指定不可

申 6月9日(火)9:00 から窓口または電話で申込  
※会員への申込不可



※感染症予防の観点から、可能な限り郵送での提出をおすすめします。

問 問い合わせ先 時 とき 場 ところ 対 対象 内 内容 費 費用 記 記載 がないものは無料 持 持ち 物 申 申 込 込 方 方 法 法 記 記 載 載 がないものは申込不要 他 他 の の 他 他 ス ス スマ イ イ ル ル ポ ポ イ イ ン ン ト ト 対 対 象 象 事 事 業 業 申 申 込 込 や や 縦 縦 覧 覧 等 等 の の 窓 窓 口 口 ・ ・ 電 電 話 話 受 受 付 付 は は 、 、 原 原 則 則 開 開 庁 庁 時 時 間 間 に に 限 限 り り ます ます 。