

介護保険要介護認定者及び扶養者の皆さまへ

障害者控除対象者認定書を交付します

障害者手帳等をお持ちでない介護保険要介護認定者で、要介護度1～5に認定されている人のうち、一定の要件にあてはまる人は、申請に基づき「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。

この認定書は、所得税や住民税（市県民税）の申告をする際に提示することによって、要介護認定者本人またはその扶養者が所得控除（障害者控除または特別障害者控除）を受けることができます。

※障害者控除対象者認定は、所得税または市県民税の控除対象者としてのみ適用を受けるものであり、その他の制度やサービス等における対象となるものではありません。

◇申請方法

本人または親族の方が、保健課（市役所西別館）または浮羽市民課（うきは市民センター）に印鑑を持参の上、窓口で申請を行ってください。

●問合せ

保健課 介護・高齢者支援係 Tel.75-4960

ノルディックウォーキング体験会

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングをご存じですか。

加齢や運動不足により関節の動きは小さくなり、歩幅や歩行スピードが徐々に低下します。正しい姿勢で歩くためには筋力や柔軟性、持久力などが必要です。歩き方を意識することで徐々に普通の姿勢も整い、関節の動きの改善による疾患の予防、エネルギー消費量の増加にもつながります。ぜひ一度体験してみませんか？

【募集要項】

◇開催日

- ① 2月28日（木）9時30分～11時30分
- ② 3月7日（木）9時30分～11時30分

※体験会終了後、自主サークルでの活動をご案内します。

◇会場

うきはアリーナ（研修室・多目的アリーナ）

◇内容

血圧測定・健康チェック、講話と実技の体験（①は基礎、②は実践）

◇対象・定員

おおむね60歳以上の方 10名

◇参加費

300円（レンタルポール料・会場使用料を含む）

※初回のみ必要

◇持参物

水分補給用水またはお茶、室内用・外用運動シューズ、動きやすい服装（ジーパン不可、帽子等）

◇指導者

諫山千沙美 ・ 矢野和子

（日本ノルディックフィットネス協会認定インストラクター）

◇申込み締切り

2月26日（火）まで

※ただし、定員になり次第、締め切ります。

●申込み・問合せ先

保健課 地域包括支援係 Tel.75-4105

自主活動サークル

UNW うきはノルディックウォーカーズ

毎週1回健康づくりを目的にノルディックウォーキングを楽しみながら、参加者同士の交流を深めています。毎回市内のさまざまなコースを、季節を感じながらノルディックウォーキングで散策しています。体験会で基礎を学んだ後は楽しく実践あるのみ！日程については体験会でお尋ねください。

代表 中山 則弘

