

介護予防サポーター養成講座 受講生募集



市では健康づくり、介護予防についての情報を知り、地域での「集いの場」や健康づくりなどの活動をサポートできるよう、下記の内容で養成講座を実施しています。

「地域活動やサポートまでは自信がない…」という人でも、まずはご自分の健康づくり、介護予防についての勉強の場として気軽にご参加ください。

◇日程・会場等

内容	介護予防概論	ロコモ・認知症	口腔機能向上	栄養・食事
講義 全日程金曜日 14:30~16:00 各講座1回以上参加	4月24日	5月22日	6月12日	7月3日
	8月7日	9月11日	10月9日	11月27日
	12月11日	1月15日	2月5日	3月12日
実技	毎週金曜日に実施している「元気になる学校」へ8回参加 毎週金曜日 9:30~12:00			
会場 (実技・講義)	市役所西別館 (ただし、5月22日・6月12日・7月3日は千年コミュニティセンター)			

※途中からの受講でもかまいません。

講義は、毎日の生活のなかでもすぐに役立つ内容で、実技は教室へサポート役として参加しますが、ご自分でお家でもできる体操等の実技が中心です。

◇参加費 無料

【参加者の声】

- ★毎週の実技のおかげで、血糖値の改善がみられた。運動の習慣がついたので、地域の皆さんにも伝えたい。
- ★サポーター活動をしていると、地域の皆さんから元気をもらい、結果自分のためになってます。終了後、フォローアップ教室に参加いただきながら、希望者には地域での集いの場等へのサポーター活動にご協力いただいています。

●申込み・問合せ 保健課 介護・高齢者支援係 TEL75-4105

申告所得税及び消費税（個人事業者）の 納税振替日の延長について



新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、申告所得税、贈与税及び消費税（個人事業者）の申告期限・納付期限が延長されたことに伴い、振替納税をご利用されている人の振替日についても延長されます。

◇振替納税を利用される場合の振替日

申告所得税及び復興特別所得税	令和2年5月15日（金）
消費税及び地方消費税（個人事業者）	令和2年5月19日（火）

申告所得税の延納をご利用の場合、延納の納付の期限は、令和2年6月1日（月）となります。

●問合せ 久留米税務署 TEL0942-32-4461