

# うきは市一般介護予防事業

## ケア・トランポリン教室

### 参加者募集！

#### ケア・トランポリンとは？

一人用のトランポリンを使って、跳んだり、ステップを踏んだりして運動を行います。トランポリンには転倒防止用の手すりがついているので、安全に楽しく運動することができます。

足腰の筋力増強やバランス機能の向上、腰痛・膝痛の軽減等の効果が認められています。

本年度  
第2期



詳細はこちら↑



#### 参加者の感想

楽しみながら運動ができた。

膝が少し痛くて参加したが、膝に負担なく運動できてよかった。

初めてトランポリンをして最初は難しかったかと思っていたが楽しくできた。

姿勢も良くなりそうで良いと思った。

**10月4日(水)～12月20日(水)**  
**【毎週水曜日 全12回】**

〈時間〉 14:30～16:00

〈会場〉 うきはアリーナ スタジオ

〈対象〉 65歳以上の方

※メニエール病、腰部脊柱管狭窄症の治療中の方は参加できません。

※安全に運動していただくために、血圧が高い方、体に痛みがある方や治療中の病気がある方、教室での運動に不安がある方は、事前にかかりつけの先生に相談のうえ、ご参加ください。

※これまでに参加された方は対象となりませんので、ご了承ください。

〈定員〉 20名(申込先着順)

〈参加費〉 1200円(12回分)

〈申込〉：下記に記載の係に申込

**9月4日(月) 9:00～**

**9月13日(水) 17:00まで**

※定員になり次第締め切り

※申込された方には後日詳細を郵送でご案内

〈問合せ〉 保健課介護・高齢者支援係 ☎ 75-4105

## 国民健康保険を使うときは

### 必ず市民生活課国保・年金係へ届け出を！

#### 第三者行為（交通事故など） により国民健康保険を使うとき



#### 第三者行為とは…

第三者（自分以外の人）が原因でけがや病気の治療を受けることになった場合を指します。

#### 【主な例】

交通事故、飲食店などの食中毒やけんかなどの傷害事件、他人の飼い犬に噛まれた場合など

※自損事故は第三者行為にはなりませんが、届け出をしてください。なお、飲酒運転や、無免許運転による負傷などの悪質な法令違反の場合は、給付対象にはなりません。

#### 医療費は相手（第三者）が負担

交通事故などにより病院にかかった場合の治療費は、過失割合に応じて相手（第三者）が負担します。

国民健康保険を使って治療を受けた場合は、一部負担金以外を国民健康保険が一旦支払い、後日、相手に請求することになります。

〈問合せ〉

市民生活課国保・年金係 ☎ 75-4973