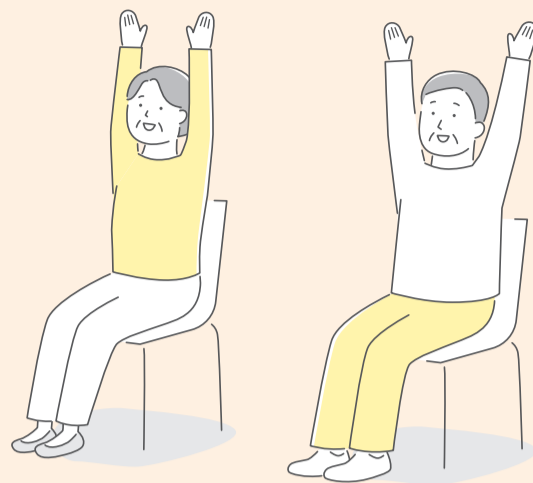


高

いつまでもハツラツとした生活を送るために 介護予防まるごと教室に参加しませんか

☎介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)

自宅でも手軽にできる体操や、楽しみながらできる脳トレ、栄養や口の機能を維持するための講習など、介護予防を丸ごと学びます。詳細は、☎(コード①)をご覧ください。お問い合わせください。



対65歳以上

定各20人程度(先着)

申3月18日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)へ

会場 老人いこいの家(所在地)	日時
駒場 (駒場1-26-6)	5月~7年3月(8月を除く)の毎月第2水曜日10:00~11:30(全10回)
菅刈 (青葉台2-10-18)	5月~7年2月の毎月第3水曜日10:00~11:30(全10回)
東山 (東山2-24-30)	5・7・9・11月・7年1・3月の第2火曜日13:30~15:00(全6回)
烏森 (上目黒3-44-2)	5月・7年1月の第5金曜日10:30~12:00、7・9月・7年3月の第5日曜日10:00~11:30(全5回)
上二 (上目黒2-10-4)	6~12月(8月を除く)の毎月第1水曜日10:00~11:30(全6回)
田道 (目黒3-1-18)	5月~7年3月の毎月第3火曜日10:00~11:30(全11回)
三田分室 (三田2-10-33)	6月~7年3月の毎月第1水曜日(1月は第2水曜日)13:30~15:00(全10回)
下目黒 (下目黒2-20-19)	5月~7年3月の毎月第2月曜日(8・10・1月は第3日曜日)10:00~11:30(全11回)
不動 (下目黒6-8-23)	5月~7年1月(8月を除く)の毎月第3火曜日13:30~15:00(全8回)
上目黒 (上目黒4-18-15)	5~9月の毎月第3金曜日、10月~7年2月の毎月第3火曜日13:30~15:00(全10回)
中町 (中町1-6-19)	5月~7年2月(8月を除く)の毎月第2水曜日10:00~11:30(全9回)
五本木 (五本木2-11-29)	5~10月の毎月第1火曜日10:00~11:30(全6回)

会場 老人いこいの家(所在地)	日時
鷹番 (鷹番3-17-20)	5~12月の毎月第3金曜日13:30~15:00(全8回)
月光原 (目黒本町4-16-18)	5月~7年3月の毎月第1水曜日(1月は第2水曜日)10:00~11:30(全11回)
向原 (目黒本町5-22-11)	5月~7年3月の毎月第3水曜日10:00~11:30(全11回)
碑 (碑文谷2-16-6)	5月~7年2月の毎月第4金曜日10:00~11:30(全10回)
原町 (原町2-2-14)	5月~7年3月(8月を除く)の毎月第3火曜日13:30~15:00(全10回)
大岡山東 (碑文谷3-15-5)	5月30日(木)・7月30日(火)・9月30日(月)・10月30日(水)・11月29日(金)・7年1月29日(水)10:00~11:30(全6回)
平町 (平町2-4-10)	5月~7年2月(9月を除く)の毎月第4火曜日13:30~15:00(全9回)
中根 (大岡山1-37-2)	6月~7年2月(1月を除く)の毎月第1金曜日13:30~15:00(全8回)
自由が丘 (自由が丘1-23-26)	5月~7年3月(8・12月を除く)の毎月第2水曜日10:00~11:30(全9回)
八雲 (八雲1-10-5)	5月~7年2月の毎月第3木曜日10:00~11:30(全10回)
宮前分室 (八雲3-22-15)	5月~7年2月の毎月第3木曜日(1月は第5木曜日)、3月の第2木曜日10:00~11:30(全11回)
東根 (東が丘1-7-14)	5月~7年3月(8月を除く)の毎月第2金曜日10:00~11:30(全10回)

高

都内のバスや 都営地下鉄などで利用できます！ シルバーパス

☎都内に住民登録がある70歳以上のかた(寝たきりのかたを除く)

申70歳の誕生月の初日(誕生日が1日の場合は前月の初日)から申し込み可。費用と必要書類(右表参照)を持参の上、下記のほか、都内バス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口へ

- 東急バス(9:00~17:00(無休))
 - ・目黒営業所(目黒本町1-15-24、☎3714-7891)
 - ・淡島営業所(世田谷区三宿2-39-1、☎3413-7711)
 - ・下馬営業所(世田谷区下馬1-4-3、☎3410-0181)
- 渋谷駅前都営バス定期券発売所
(渋谷駅東口地下1階、☎3409-8599。月~金曜日(祝・休日を除く)9:00~20:00)

東京バス協会は、70歳以上のかたを対象に、都内で運行しているバスなどに、何回でも乗車できるシルバーパスを発行しています。詳細は、☎(コード②)をご覧ください。



☎一般社団法人東京バス協会(シルバーパス専用☎5308-6950)

有効期間 発行日~9月30日(現在お持ちのかたは、9月に更新手続きができます)

対象	費用	必要書類
●6年度住民税が非課税のかた ●6年度住民税が課税され、5年の税法上の合計所得金額(※)が135万円以下のかた	1,000円	①と②~④いずれかの書類 ①住所・氏名・生年月日を確認できる書類(健康保険被保険者証・運転免許証・マイナンバーカードほか) ②生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの) ③6年度介護保険料決定通知書(所得段階区分が1~6。仮徴収の通知書は不可)* ④6年度住民税課税(非課税)証明書*
6年度住民税が課税され、5年の税法上の合計所得金額(※)が135万円を超えるかた	10,255円(3月中の申し込みは20,510円)	① *③④は、住民税などの賦課決定が行われるまでの期間は5年度の書類で代用可

※長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除した額