

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



▲椅子を使った体操で体を動かす参加者



☎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。各老人いこいの家を会場に、下記日程で開催します。いずれも申し込みが必要です。

対65歳以上

定各20人程度(先着)

申3月16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) | 日時 |
|-----------------|---|
| 駒場(駒場1-26-6) | 5月~6年3月(8月を除く)の第2水曜日10:00~11:30(全10回) |
| 菅刈(青葉台2-10-18) | 5月~6年2月の第3水曜日10:00~11:30(全10回) |
| 東山(東山2-24-30) | 5月~6年3月(8月を除く)の第2火曜日13:30~15:00(全10回) |
| 烏森(上目黒3-44-2) | 5月29日(月)10:00~11:30、6月30日(金)10:30~12:00、10月30日(月)10:00~11:30、6年3月29日(金)10:30~12:00(全4回) |
| 上二(上目黒2-10-4) | 6~12月(8月を除く)の第1水曜日10:00~11:30(全6回) |
| 田道(目黒3-1-18) | 5月~6年3月の第3火曜日10:00~11:30(全11回) |
| 三田分室(三田2-10-33) | 6月~6年3月(1月を除く)の第1水曜日13:30~15:00(全9回) |
| 下目黒(下目黒2-20-19) | 5月~6年2月の第2月曜日(10・1・2月は第3月曜日)10:00~11:30(全10回) |
| 不動(下目黒6-8-23) | 5月~6年1月(8月を除く)の第3火曜日13:30~15:00(全8回) |
| 上目黒(上目黒4-18-15) | 5~9月は第3金曜日、10月~6年2月は第3火曜日13:30~15:00(全10回) |
| 中町(中町1-6-19) | 5月~6年2月(8月を除く)の第2水曜日10:00~11:30(全9回) |
| 五本木(五本木2-11-29) | 5~11月(8月を除く)の第1火曜日10:00~11:30(全6回) |

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

高

シルバーパスの 新規申し込みを受け付けます

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や都営地下鉄などに何回でも乗ることができるシルバーパスを発行しています。



☎東京バス協会(☎5308-6950)

対都内に住民登録がある70歳以上で、新規で申し込みされるかた(寝たきりのかたを除く)

※現在お持ちのかたは、9月に更新手続きができます

有効期間 発行日から9月30日まで

申70歳の誕生月の初日(誕生日が1日のかたは前月の初日)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

- 東急バス目黒営業所(目黒本町1-15-24、☎3714-7891。9:00~17:00(無休))
- 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9:00~20:00(祝・休日を除く))

| 対象 | 費用 | 必要書類 |
|--|---------------------------|--|
| ・5年度住民税が非課税のかた ・5年度住民税が課税され、4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・介護保険被保険者証・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) ③5年度介護保険料決定通知書(所得段階区分が1~7。仮徴収の通知書は不可)* ④5年度住民税課税(非課税)証明書* |
| 5年度住民税が課税され、4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 |

※長期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