



# 75歳以上の方のお出かけを応援します

高齢者外出支援事業

町では、高齢者の方が元気に安心して、買い物や通院などをしていただけるよう、バス・タクシー利用料金の一部を助成しています。ぜひご利用ください。

## ●助成額および有効期限

- ①お一人につき、1冊目は年間1万2,000円分を助成券で交付します。
- ②2冊目以降は同様のものを、8,000円で販売します。
- ③利用者証および助成券の有効期限は、交付した日から令和6年3月末までです。

## ●対象者

町内に住民登録を有する75歳以上の方(昭和24年4月1日以前に生まれた方)

## ●ご利用方法

- ①利用されるご本人が、利用料金のお支払いの際に「利用者証」を乗務員に提示のうえ、助成券をお渡しく下さい。
- ②利用できるバス、タクシーは、下表の事業者です。



### ■タクシー会社

御坊第一交通	☎22・3366
川上タクシー	☎24・0200
中紀河南タクシー	☎24・1001
港タクシー	☎65・3100
こころケア	☎090・6662・7111

愛あいヶアタクシー	☎20・1090
印南交通	☎42・0105
南部タクシー	☎0739・72・2133
介護タクシーふくしん	☎20・5272

### ■バス会社

熊野御坊南海バス	☎22・1020
----------	----------

中紀バス	☎65・2222
------	----------

【お問い合わせ先】 いきいき長寿課(☎ 63・3807)

## 『地域カフェ』を開催します！



みなさんで、楽しい時間を過ごしませんか？

- 日 時 4月26日(水) 午後1時30分～3時
- 場 所 萩原公民館(日高町萩原551番地の1)
- 参加費 100円
- 対 象 日高町内にお住まいの方

「サンフルひだか」のパンの販売を予定しています！

※新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの持参をお願いします。なお消毒の徹底や会場内の換気に、ご協力お願いいたします。

【お問い合わせ】 日高町地域包括支援センター(いきいき長寿課内)(☎63・3807)



# 教室のご案内



日高町では介護予防事業として2つの教室(健康運動教室・脳トレーニング教室)を開催しています。5月から令和5年度第1回目の各教室が始まります。

参加対象者は、**満年齢65歳以上の方**です。

なお、新型コロナウイルス感染予防のため、教室の内容を一部変更し実施させていただきます。

## 健康運動教室

**参加者募集!!**

気功を中心に脚・腰の筋力強化や体力アップを図り、運動機能の低下を予防・改善します。また、専門職によるお口のケアや食生活のアドバイス等のお話もあります。

- 期 間：令和5年5月～7月(全12回)  
毎週木曜日 午前9時～12時30分頃(初回のみ午後2時まで)
- 場 所：メディカル&フィットネス・アクオ
- 定 員：15名程度(定員になり次第締め切ります)
- 内 容：気功とプールまたはジム(お口のケア・栄養の講話を含む)
- 参加費：1回につき360円と昼食代520円(昼食代は初回のみ)

## 脳トレーニング教室

**参加者募集!!**

楽しく楽に、脳トレーニングができる!! 楽しいから続く、続けるから、能力アップ!!  
らくしゅう式機能訓練による多種多様なプログラムで楽しみながら脳トレーニング。

- 期 間：令和5年5月～7月(全12回)  
毎週金曜日 午後1時～2時30分
- 場 所：コミュニティケア キタデ ゆうゆう
- 定 員：15名程度(定員になり次第締め切ります)
- 内 容：音読・計算・両手指の運動・脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費：1回につき240円

※各教室とも、送迎があります。

### ■申し込み期間

4月3日(月)～4月10日(月)

### 【申し込み先・お問い合わせ先】

いきいき長寿課・日高町地域包括支援センター (☎63・3807)



**介護が必要な状態にならないために 元気なうちから  
積極的に介護予防事業に参加しましょう!**