

健康運動教室を開催！

日高町では介護予防事業として健康運動教室を開催しています。
5月から令和7年度第1回目の教室が始まります。

参加対象者：満年齢65歳以上の方

申し込み期間：4月1日(火)～4月10日(木)

**参加者募集！
送迎あります！**



期 間	場 所	定 員	内 容	参加費
5月～7月(全12回) 毎週木曜日 午前9時～午後0時30分	メディカル& フィットネス・アクオ	18名程度 (定員になり次第 締め切り)	気功とプールまたはジム (コグニサイズ・栄養の 講話を含む)	1回につき 360円

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、食生活のアドバイスやコグニサイズ(運動と認知トレーニングを同時に行う取組)も行います。

**介護が必要な状態にならないために元気なうちから
積極的に健康運動教室に参加しましょう！**

【お申し込み先・お問い合わせ先】

日高町地域包括支援センター (いきいき長寿課内) (TEL：63・3807)

高齢者外出支援事業

高齢者の方のお出かけを応援します



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。

対象者

- ①町内に住民登録を有する75歳以上の方
(昭和26年4月1日以前に生まれた方)
- ②町内に住民登録をしている65歳以上74歳以下で
運転免許を保有しない方
(昭和26年4月2日から昭和36年4月1日以前
に生まれた方)

助成額

	助成額
1冊目	12,000円分を無料交付
追加購入分	1冊 8,000円(12,000円分) 1冊 2,000円(3,000円分)

有効期限

令和7年4月1日～令和8年3月31日まで

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」を乗務員に提示し、助成券をお渡しください。
- ②利用できるバス、タクシーは、右表の事業者です。

バス会社	電話番号
熊野御坊南海バス	22・1020
中紀バス	65・2222

タクシー会社	電話番号
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
こころねケア	090・6662・7111
ケアタクシー樹	090・1588・0367
愛あいケアタクシー	20・1090
印南交通	42・0112
南部タクシー	0739・72・2133
介護タクシーふくしん	20・5272
はぴあとタクシー	53・0301

【お問い合わせ先】

いきいき長寿課(TEL：63・3807)

文化会館 巡回相談・各種教室のお知らせ

文化会館にて、以下の巡回相談および各種教室が実施されます。

巡回相談

生活自立相談

御坊保健所の自立支援相談員による巡回相談です。(毎月第3水曜日開催)

「生活のこと」「仕事のこと」などの困りごとでお悩みの方、生活の安定や就労に向けた相談・支援に取り組みます。

職業相談

日高振興局地域づくり部の就職促進相談員による巡回相談です。(毎月第4木曜日開催)

ハローワークの求人情報、職業訓練情報等、就労と生活の安定に向けた相談に応じます。

相談時間：午後1時～3時です。

※相談は無料で、予約不要です。

各相談日程

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	R8 2月	R8 3月
生活 自立相談	16日	21日	18日	16日	20日	17日	15日	19日	17日	21日	18日	18日
職業相談	24日	22日	26日	2日 24日	28日	25日	23日	27日	25日	22日	26日	26日

各種教室

書道・生け花の教室を開催します。参加ご希望の方は、住民生活課までお問い合わせください。

書道教室

講 師	日 時	場 所	対象者	テキスト代	備 考
岡本 真珠美 先生	令和7年4月～令和8年3月 毎週水曜日 午後7時30分～9時まで	文化会館 2階 集会室	一般 (高校生以上) 10名程度	毎月450円 書苑の本に沿って 教室を進めます	道具等は 各自準備 初回 4月2日(水)

生花教室(未生流)

講 師	日 時	場 所	対象者	テキスト代	備 考
西 厚美 先生	令和7年4月～令和8年3月 毎月第2・4金曜日 午後6時30分～9時まで	文化会館 1階 研修室	一般 (高校生以上) 10名程度	1回1,100円 お盆用、ふれあい 祭出展用、正月用 のお花代について は別料金	ハサミ持参 初回 4月11日(金)



【お申し込み先・お問い合わせ先】 住民生活課 (TEL：63・3800)