

シニア・福祉

65歳以上の市民 = 100人

ヒロ口高齢者健康トレーニング教室

医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行う教室です。健康増進や介護予防にご活用ください。

時 4~9月の(月)~(土)、①午前8時40分~、②午前9時40分~、③午前10時40分~、④午後1時50分~、⑤午後2時50分~、⑥午後3時50分~(いずれも50分程度/週1回)

※利用開始から最長6ヶ月利用可能

所ヒロ口(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室

申往復はがき/2月18日(水・必着)まで

※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚で連名の申し込みが可能/希望時間を考慮した上で利用者を決定し、3月上旬以降に結果を郵送でお知らせします。

注意事項 不整脈がある人、6ヶ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人、利用当日に教室開始前の血圧測定で、収縮期血圧180mmHg以上、拡

本事業の実施は、令和8年度予算の成立をもって正式に決定となります。

張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回/分以上に1つでも該当した人は、その日の利用はできません。

問ヒロ口高齢者健康トレーニング教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前8時30分~午後5時)

〒(自宅の郵便番号)	氏名	※連名の場合、全員分の氏名・生年月日を記入
返信	生年月日	
申し込みする人の氏名	住所	
	電話番号	
	希望曜日・時間	
	第1希望 ○曜日 ○時○○分~	
	第2希望 ○曜日 ○時○○分~	
	第3希望 ○曜日 ○時○○分~	

▲往復はがき記入例(返信面)

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

医療費通知について

例年、年1回送付していましたが、今年度から年2回送付します。

送付時期	診療月
1回目	2月中旬
2回目	3月中旬

2月中に確定申告する人は、11ヶ月分の医療費通知書と医療機関発行の領収書(12月診療分)をご活用ください。また、マイナンバーカードをお持ちの場合、例年、2月9日以降に、マイナポータルで1年分の医療費通知情報を取得できます。ご不明な点がありましたら、被保険者番号がわかるもの(資格確認書等)をご用意の上、コールセンターへご連絡ください。

問医療費通知書コールセンター(☎0120-905-244、2月2日~3月19日までの平日、午前9時~午後5時)/青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」について

後期高齢者医療制度の被保険者で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和6年8月1日~令和7年7月31日)の合算額が限度額を超えた場合、超えた額が支給されます。被保険者が複数いる世帯は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせを送付しますので、申請方法や限度額等を確認の上、申請してください。対象期間中に加入した人や県外から転入した被保険者がいる世帯などは、支給対象であっても支給申請のお知らせが届かない場合がありますので、対象と思われる人はお問い合わせください。

問国保年金課後期高齢者医療係(市役所1階、☎40-7046)

ベテランズセミナー

現役薬剤師から直接学ぶ

わかっているようでわかっていない薬の使い方

時 2月19日(木)、午前10時~11時
所 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室
対 おおむね60才以上の市民=50人程度

申電話、ファックス、Eメール(住所・町名まで)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記)／2月18日(木)まで
問 中央公民館(☎33-6561、☎33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp)、(月)と第3(火)(いずれも祝)の場合は翌日)は休み)

ふれあいゲートボール親善大会

時 3月14日(土)、午前9時~午後1時
所 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)
対 60歳以上の市民 ￥600円(当日徴収)
申 弘前市ゲートボール協会(五十嵐さん、☎090-8928-2328)に電話/2月27日(金)まで
問 (福)弘前市社会福祉協議会(☎33-1161)

社会福祉センター等の使用申し込みと休館

会議室等の使用申し込みについて

社会福祉センターおよび屋内ゲートボール場すばく弘前の令和8年度使用予約を受け付けしています。
申施設に電話で予約の上、申請書を社会福祉センター(☎33-1161)または屋内ゲートボール場すばく弘前(☎38-3250)へ提出
※申請書は施設窓口に設置するほか、市および市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます/原則、申請は使用日の3ヶ月前から受け付けしますが、2月16日(月)までは先行予約ができます/初めて使用料の減免を申請する団体は、会則や事業計画等の提出が必要です。

社会福祉センター休館の説明会について

老朽化による改修工事を予定しており、休館に関する説明会を開催します。

時 2月18日(水)、午後6時から/2月21日(土)、午前10時から(内容は同じ)
所 社会福祉センター(宮園2丁目)
問 福祉総務課(☎40-7037)

赤十字活動にご支援をお願いします

赤十字は、災害や事故など、思いがけない困難に直面した人びとに寄り添い、いのちと健康を支える活動を続けています。災害時の救援等は皆さんの思いやりによって成り立っています。あなたの支援が、見えない誰かの「ありがとう」につながり、その一歩が、大切なのちを守る確かな力になります。赤十字の活動は、皆さんからの会費や寄付金によって支えられています。あたたかいご支援をよろしくお願いします。
問 日本赤十字社青森県支部総務課会員係(☎017-722-2011)

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ￥料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 F ファクス E メール

令和8年度 生きがいセンターの教室受講者募集

時 いざれも4月~翌年3月の1年間

所 生きがいセンター

内 下表で確認を。

教室名	主な活動日程	定員
書道教室	第1・3水曜日 午後1時30分~3時30分	25人
日本舞踊教室	第2・4水曜日 午前10時~正午	20人
絵画教室	第1・3水曜日 午前10時~正午	20人
茶道教室(表千家)	第1・3木曜日 午前10時~正午	15人
茶道教室(裏千家)	第2・4木曜日 午前10時~正午	15人
健康料理教室(1)	第3金曜日 午前10時~午後1時	20人
健康料理教室(2)	第4金曜日 午前10時~午後1時	20人
◆…健康料理教室は(1)・(2)のいずれか1つを選択。		
健康体操教室	第1・3土曜日 午前10時~正午	20人
歌謡(カラオケ)教室	第2・4日曜日 午後1時~3時30分	15人
社交ダンス教室	第1・3日曜日 午後1時30分~3時30分	男15人 女25人
書道教室(旧鷹ヶ丘)	第2・4金曜日 午後1時~3時	15人
絵画教室(旧鷹ヶ丘)	第1・3火曜日 午後1時~3時	20人
俳句教室(旧鷹ヶ丘)	第1・3木曜日 午後1時~3時	20人
◇…旧鷹ヶ丘老人福祉センターにて受講していた人を優先。		
対 65歳以上の市民 ￥無料(一部の教室は教材費が必要)		
申 2月15日(日・当日消印有効)までに、はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別(社交ダンス申込者のみ)・電話番号・教室名を記入の上、申し込みを。		
※受講は1人2つまで/電話での申し込みはできません。		
選考方法 受講が初めての人を最優先し、次に連続して3年を超えない人を優先します/結果は後日通知します。		
問 生きがいセンター(〒036-8272、南袋町1の20、☎38-0848、(月)(祝)の場合は翌日)は休み)		