



## リズムビクス&ピラティス

東野公園体育館 (☎83-1888)

エアロビクスやピラティス、ヨガの要素を取り入れ、お腹回りのシェイプアップを中心とした初心者向けの運動です。

**とき** 4月3日～6月26日の毎週金曜日 午前10時30分～正午(全9回、4月17日、5月1日、22日、6月12日を除く)

**ところ** 東野公園体育館

**講師** エアロビクスインストラクター 信田和美さん

**対象者** 18歳以上の人

**参加費** 3,100円

**スポーツ保険料** 1,850円(年間) または800円(3カ月)のいずれかを選択

**持ち物など** 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

**申込開始日** 3月16日(月)

**申込方法** 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

**その他** 参加者が15人に満たないときは、教室を中止する場合があります。

## 姿勢改善ストレッチ

東野公園体育館 (☎83-1888)

姿勢を伸ばし、肩こりや腰痛などを起こさない健康な体を作りませんか？

**とき** 4月14日～6月23日の毎週火曜日(全10回、5月5日を除く)

▷Aコース…午後1時～1時45分

▷Bコース…午後2時～2時45分

**ところ** 東野公園体育館会議室

**対象者** 18歳以上の人

**定員** 15人(先着順)

**参加費** 3,100円

**スポーツ保険料** 1,850円(年間) または800円(3カ月)のいずれかを選択

**持ち物など** 飲み物、タオル、動きやすい服装

**申込開始日** 3月16日(月)

**申込方法** 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

## 水中ウォーキングセミナー

関B & G海洋センター

(☎96-1010)

水の特性を利用し、有酸素運動・ストレッチができます。水の中で楽しく運動してみませんか？

**とき** 4月6日～6月8日の毎週月曜日 午前10時～11時(全10回)

**ところ** 関B & G海洋センター

**対象者** 18歳以上の人

**定員** 35人(先着順)

**参加費** 3,900円(保険料を含む)

**持ち物** 水着、キャップ、バスタオル

**申込開始日** 3月16日(月)

**申込方法** 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへお申し込みください。



## そこが知りたい！介護ほけん

Vol.11 介護保険施設について

※要支援1・2の人は利用できません。

亀山地域包括支援センター「きずな」

(あいあい ☎83-3575)



「要介護」と認定された人で、自宅での生活が難しく介護保険施設への入所を希望する人は、以下の施設をご利用いただけます。

### 特別養護老人ホーム

常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人のための施設です。日常生活上の支援や介護などが受けられます。個室や大部屋などの部屋のタイプがあり、最近では自宅での生活に近い環境に配慮したユニット型個室などが増えてきています。

※平成27年4月から、原則として要介護認定3以上の人が対象です。

### 介護老人保健施設

状態が安定し、入院治療は必要としないものの、リハビリテーションや看護・介護を必要とする人に、医療的ケアと生活サービスを提供し、家庭復帰を目指す施設です。

### 介護療養型医療施設

長期療養を必要とする人のための施設で、医療・看護・介護・リハビリテーションなどが受けられる医療施設です。

亀山地域包括支援センター「きずな」に「亀山市高齢者入居施設一覧」がありますのでお尋ねください。各施設とも部屋のタイプや、所得に合わせて利用料金が異なります。申し込み、入居費用など詳しくは、各施設へお問い合わせください。