

# 高齢者筋力トレーニング 第1クールに参加者を募集します

(4月～6月)

問 地域包括支援センター ⑭番窓口 TEL64-1120

無料体験  
できます  
要申込



▲筋力トレーニングの様子

湯浅町在住の65歳以上の方を対象に、筋力トレーニングを実施しています。

理学療法士監修の体操を週2回行い、年に1回の体力測定で効果を確認することができます。

またフレイル予防に関する講演会も実施しています。(7月頃)

- 会場 ふれあいプラザ・総合センター
- 利用日 週2回「月・木」または「火・金」
- 時間 午前の部 9時30分～11時30分  
午後の部 13時30分～15時30分
- 参加費 クール(3カ月)あたり1,500円

※参加にあたっては、主治医による運動可否判定が必要です。



▲講演会の様子



▲体力測定の様子

## 紙の健康保険証を捨てないでください

問 健康推進課 国保年金係 ⑦番窓口 TEL65-3008

令和6年12月2日から紙の保険証の新規・再発行を終了しました。

国の法令改正により、マイナ保険証(健康保険証として利用登録されたマイナンバーカード)を基本とする仕組みへ移行したことにより、令和6年12月2日以降、紙の健康保険証の発行を終了しました。今後、紙の健康保険証の新規発行・再発行をすることが出来ませんのでご注意ください。

紙の保険証は有効期限まで引き続き使えます。

令和6年3月に令和7年12月1日までの有効な健康保険証を、国民健康保険に加入している方へ一斉送付しています。現在お手持ちの健康保険証は令和7年12月1日まで引き続き使用できますので、誤って処分しないようにお願いします。

なお、現在お手持ちの健康保険証の有効期限が切れる前に、マイナ保険証をお持ちの方には「資格確認書」を、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格情報のお知らせ」を送付しますのでご確認ください。

広告 町収入の一部とするため有料広告を掲載しています