

年齢を重ねてもいつまでも元気で自分らしい生活をするためには、一人ひとりが介護予防に取り組むことが大切です。介護予防には、運動がとても効果があるといわれており、生活に必要な筋力を維持する「筋肉の貯蓄」もそのひとつです。たくさん貯蓄しましょう。

◎対象 市内在住の65歳以上の人で、原則、全12回参加できる人

※初めて参加される人を優先します。

※病気のある人は、主治医に受講の許可を得てください。

◎とき 5月9日～7月25日の毎週火曜日 14:00～15:30（全12回）

◎ところ 保健センター ◎受講料 無料 ◎定員 20人（先着順）

◎受付期間 4月24日(月)～5月2日(火) ◎申込方法 電話にて申込み

内 容	
1回目	実技「あなたの筋肉の貯蓄はどのくらい？」（健康チェック、体力測定） 講話「貯蓄の4大特典 ～何歳からでも筋肉は若返る～」
2～11回目	実技「体を動かして楽しく筋肉貯蓄！」 （健康チェック、姿勢改善、スロー筋トレ、ストレッチ、リズム体操 など） 講話「介護予防ワンポイント」など
12回目	実技「どこに、いくら筋肉の貯蓄ができましたか？」 （健康チェック、体力測定）

〈問い合わせ・申込先〉地域包括支援センター（高齢福祉課内 ☎82-1149）

●便利な制度をご利用ください

■時間外受付窓口

時間外受付窓口を設置し、7:00～22:00の間は、年中無休で上下水道料金のお支払い、引っ越し等に伴う水道の開閉、修繕工事等の受付を行っています。

■上下水道料金は便利な口座振替で

口座振替は、振替日に指定した預金口座から水道料金を自動的にお支払いできる便利な制度です。金融機関を通すため、確実にお支払いできます。

◎こんな点が便利です

- 支払いをうっかり忘れることがない
- 金融機関へ出掛ける手間が不要
- 支払いのための現金の保管が不要

◎取扱金融機関 山口銀行、北九州銀行、

もみじ銀行、西京銀行、西中国信用金庫、山口県信用組合、中国労働金庫、山口宇部農業協同組合、山口県漁業協同組合（本店のみ）、ゆうちょ銀行・郵便局

◎申込方法

口座振替依頼書に記入し、取扱金融機関に提出してください。

※詳しくはお問い合わせください。



〈問い合わせ先〉水道局業務課（☎83-5725）