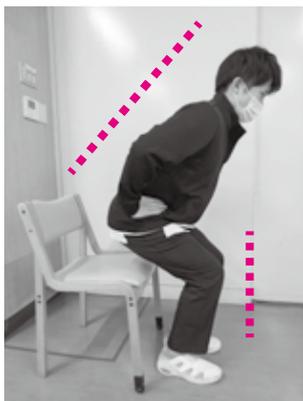


下半身のトレーニング(スクワット運動)

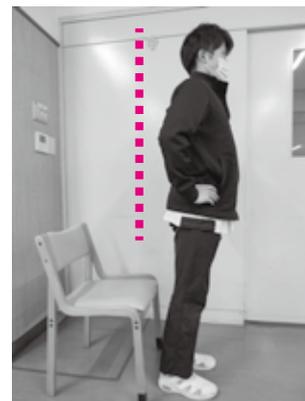
足を肩幅に開きます。



膝が前に出ないように意識しながら



背筋を伸ばします。



4秒かけて立ち上がり、**4秒**かけて座ります。ゆっくり動くことが重要です！



上の運動が大変という方は、膝伸ばしの運動をしてみてください。



片足ずつ、まっすぐ膝を伸ばして5秒止めます。

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です！

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
○→															
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

高齢者タクシー料金助成券を交付

3 すべての人に健康と福祉を



令和3年度の高齢者タクシー料金助成券を、4月1日から交付します。対象は、70歳以上の方です。申請する方は、健康介護課介護保険係の窓口に必要なものを持参してください。

申請に必要なもの

【継続の方】

証明書(助成券登録時に作成したもの)、印鑑

【新規の方】

本人の顔写真(縦3センチメートル×横2.5センチメートル)、印鑑、生年月日を証明できるもの(運転免許証・保険証など)

※ 令和3年4月1日より、70歳以上の身体障害者手帳1級・2級をお持ちの方で、常時寝たきりの状態の方、または車いすを常用している方は障がい者タクシー助成券についても、交付対象となりました。申請の際は身体障害者手帳も併せて持参してください。

問い合わせ先 【高齢者】健康介護課介護保険係 ☎(48) 1111 (内1125・1126)
【障がい者】住民福祉課社会福祉係 ☎(48) 1111 (内1121)

