

・・・65歳の誕生日を迎えたら・・・

## 『シルバーパワーアップ倶楽部』会員募集中!

私たちの身体は60歳を過ぎる頃から急激に筋力が低下し、そのことが転倒の原因になることがあるので、年齢に応じた「筋力トレーニング」を持続することが、要介護の予防に効果があるとされています。

あなたも、毎日を健康で楽しく過ごすために

『シルバーパワーアップ倶楽部』の会員になりませんか？



### ●シーハットおおむら

- ・トレーニングルーム利用の場合  
お一人**¥400**です。  
※但し、大村市在住の75歳以上の方は無料になります。

会員になると・・・ お一人**¥150**



### ●大村市屋内プール (52-2322)

- ・プール利用の場合  
お一人**¥600** (大人) です。  
※但し、大村市在住の75歳以上の方は無料になります。

会員になると・・・ お一人**¥150**



●登録後、プールの講習会に参加が必要です。

### 加入資格

- 大村市に住所を有する65歳以上で、介護保険の認定を受けていない方。
- 介護保険料の滞納がない方。

### 手続きの仕方

- 事前に会員登録手続きが必要です。(注/会員の有効期限は1年間です。)
  - 申請受付を「大村市長寿介護課/0957-53-8141」で行ってください。
  - 登録完了後、トレーニングルーム及びプールでの講習会に参加して下さい。
- ※プール講習会の日程は、受付時にご案内いたします。



### 受付手続き先

- 大村市地域包括支援センター (大村市長寿介護課)
- 必要書類は『介護保険被保険者証』を受付窓口で提示して下さい。
- 更新申請の方は、「会員証」を受付窓口に戻却して再発行して下さい。
- 75歳以上の方は更新の必要はありませんが、会員証にシールを貼りますので受付窓口でお尋ね下さい。

お問い合わせ 大村市長寿介護課 Tel (0957) 53-8141

大村市本町458番地2 中心市街複合ビル2階