大村市長寿介護課・介護予防事業

・・・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
があると言われております。
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？

特典

●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
・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

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」（旧 浜屋２階）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。

受付手続き先

●大村市長寿介護課（旧　浜屋２階）
●大村市役所　福祉総務課でも手続き可能です。
●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」を受付窓口に返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）20-7301