

シニアの皆さんに向けた講座をご用意しました

いつまでも健康であるために、学びある人生のために、今後の人生について考えるために、各種講座をご用意しました。皆さんぜひ、ご参加下さい！

シニア向けパソコン基礎講習会

とき 9月9日(水)～11日(金)、9時～16時(全3回)
 ところ 高齢者就業センター研修ルーム海(千本プラザ地下)
 内容 基本的なパソコンの操作方法、インターネットの使い方、ビデオ通話入門
 対象 市内に住む概ね55歳以上で全回参加できる人(昨年度受講した人を除く)
 定員 15人(先着順)
 申込方法 8月24日(月)、9時から電話で
 ④④高齢者就業センター(沼津市シルバー人材センター内) ☎055-964-1153
 ④④長寿福祉課 ☎055-934-4834

セカンドライフを応援する連続講座「今からはじめる老い支度」

とき	講師
10月2日(金)	二村祐輔さん(日本葬祭アカデミー教務研究室主宰)
10月31日(土)	高木慶子さん(上智大学グリーンケア研究所名誉所長)

時間 13時30分～15時15分
 ところ 沼津労政会館(高島本町)
 内容 第二の人生をどうデザインするか考える
 定員 各50人程度
 申込方法 電話で
 ④④ライフサポートセンターしずおか東部事務所 ☎055-929-9820
 ④④長寿福祉課 ☎055-934-4865

健康体操サポーター養成講座

講座修了後、ボランティア登録をして、地区センター等の高齢者の集まる場所で介護予防体操の指導やサポートをして頂く人を養成する講座です。

とき(全4回)	内容
10月2日(金)	講義(講座の目的、住民主体の介護予防の重要性)、実技(体操指導)
10月9日(金)	実技(体操指導)
10月14日(水)	見学実習(地域のサロン見学)
10月16日(金)	実技(体操指導、振り返り)、講義(今後の活動に向けて)

時間 9時30分～11時30分
 ところ 千本プラザ小会議室、軽運動室
 対象 市内に住む概ね55歳以上で、全回参加できる人(医師から運動を禁止されている人を除く)

高齢者からだセルフケア講座

高齢者の健康保持や増進のために、ご希望の日時・場所に鍼灸マッサージ師が講師として出向きます。身近な仲間同士で受講してみませんか。
 とき 受講希望日の9時～21時のうち1時間30分程度(日曜日、祝・休日を除く)
 ところ 市内(会場は申込者が用意)
 対象 市内に住む60歳以上の10～30人程度のグループ(同じグループは年2回まで申し込み可)
 申込方法 開催希望日の1カ月前までに直接または電話で
 ※営利を目的とする講座へ講師を派遣することはできません。
 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、参加者同士の距離をとることが難しいと考えられる場合は、会場の変更等お願いする場合があります。
 ④④長寿福祉課 ☎055-934-4834

高齢者からだセルフケア体験講座

鍼灸マッサージ師が講師となり、高齢者の健康保持や増進のためのアドバイスや、マッサージ方法の解説をします。
 とき 9月25日(金)、14時～15時30分
 ところ 千本プラザ多目的ホール
 対象 市内に住む60歳以上の人
 定員 30人(先着順)
 申込方法 8月24日(月)、9時から電話で
 ④④長寿福祉課 ☎055-934-4834

お問い合わせは
各電話番号へ

スキルパーク体験イベント!!

とき 9月5日(土)、10時～12時(雨天順延)
 ところ NUMAZU サイクルステーション静浦東

旧小学校のプールをリノベーションして誕生した「スキルパーク」で、親子向けにエクストリーム系スポーツの体験イベントを開催します。
 東京2020オリンピックの競技となっているBMXやスケートボードを、この機会に親子で楽しんでみませんか。

内容 自転車でのパーク走行体験、BMX・スケートボード体験
 対象 安全に自転車に乗れる親と子
 定員 6組12人(先着順)
 参加料 1人100円(保険料)
 申込方法 8月22日(土)、9時から市ホームページにある専用フォームで
 ※持ち物等の詳細は、市ホームページをご覧ください。 [広報めまづ](#) [検索](#)



エクストリーム系スポーツって?

BMXやスケートボード等、アクロバティックな離れ技によって見る人を魅了するエンターテインメント性の高いスポーツのことです。

◆10月1日から診療費用が変わります

保険医療機関及び保険医療費負担規則の一部改正に伴い、10月1日の受診から特別初診料及び特別再診料が以下のとおり変更となります。

9月30日(木)まで

	特別初診料	特別再診料
内科	2,200円	0円
歯科		



10月1日(金)から

	特別初診料	特別再診料
内科	5,500円	2,750円
歯科	3,300円	1,650円

※特別初診料とは、初診時に他の医療機関からの紹介状を持たずに受診した場合に、保険で支払う初診料に加えて患者が負担する費用です。

※特別再診料とは、症状が安定し、市立病院から地域の開業医に紹介を行う旨の申し出を行ったにも関わらず、市立病院を受診した場合に、保険で支払う再診料に加えて患者が負担する費用です。

◆市立病院は、地域医療支援病院としてかかりつけ医と連携し、皆さんの健康を支えます

地域医療支援病院とは

地域の医療機関(かかりつけ医)と連携し、地域全体の医療の質の向上を図り、より良い医療を提供するために、県知事から承認を受けた病院です。

かかりつけ医と連携して医療を提供します

体調が優れない場合は、初めにお近くのかかりつけ医で診察を受けて下さい。専門的な治療や入院が必要な場合は、かかりつけ医が市立病院を紹介します。その後、症状が安定したり慢性期となった場合、市立病院がお近くの医療機関を紹介します。

夜間、休日など緊急の場合は、市立病院へご相談下さい。



エクストリーム系スポーツを
体験してみよう

④④スポーツ交流推進課
☎055-934-4843

お知らせ

市立病院からのお知らせ

④市立病院
☎055-924-5100