

いきいき百歳体操に参加してみませんか

いすに座りながら簡単にできる筋力アップの運動です。

継続することで立ち上がりが楽になったり、転びにくくなったりするなどの効果が期待できます。

初めて参加する方も、地域のサポーター（ボランティア）が優しく教えてくれるので、安心して参加できます。



■実施場所 市内 26 か所

朝日町7区町内会館、朝日町地区福祉ホーム、一の坂会館、一の坂団地集会所、泉町福祉会館、扇町地区コミュニティセンター、大町地区コミュニティセンター、音楽公民館、北地区コミュニティセンター、銀川団地集会所、啓南団地集会所、江陵団地集会所、幸町地区コミュニティセンター、三世代交流センター、三世代交流センター北地区分館、滝川市スポーツセンター第一体育館、西和会館、中地区コミュニティセンター、農村環境改善センター、東滝川地区転作研修センター、東地区コミュニティセンター、まちづくりセンター、みずほ団地集会所、緑地区コミュニティセンター、見晴団地集会所、11丁目福祉会館

見学いつでもできます

見学を希望される方は、開始時間の15分前までに直接会場にお越しください。

■詳細について

市役所や市内公民館等に設置しているパンフレットや市公式ホームページ（ページID：2075）をご覧ください。問合先へお問い合わせください。



いきいき百歳体操 ロビー展

日時

6月16日(月)
～27日(金)

場所

市役所1階
市民ロビー

体操の内容や効果など気になる方は、ぜひお立ち寄りください。



問合先 介護福祉課 Tel.28-8045

国民健康保険税の納付は口座振替をご利用ください

こんな方にピッタリです！

- ・金融機関やコンビニが遠い
- ・金融機関の営業時間内に納付に行けない
- ・現金を持ち歩くのは少し不安



便利！

金融機関やコンビニに納付に出向く必要がなく便利です。

確実！

納期毎に口座振替され、納め忘れがなく確実です。

簡単！

一度手続きすれば自動継続されるので簡単です。

6月中旬に発送する国民健康保険税納税通知書と一緒に、口座振替の申し込み用紙を送付しますので、申し込みを希望される方はご利用ください。

詳しい口座振替に関する情報については、市公式ホームページ（ページID：1899）をご覧ください。

問合先 税務課 Tel.28-8021