

募集

⑫健康体操教室の参加者を募集します

運動不足は生活習慣病を招く原因のひとつです。「普段の生活に運動を取り入れたい」、「効果的な運動について知りたい」などとお考えの方、ぜひこの機会に一緒に体を動かしませんか。運動初心者大歓迎です。楽しく運動習慣を身につけましょう！

会場	友部保健センター	笠間保健センター
期間	5月8日(金) ～7月24日(金)	5月11日(月) ～7月27日(月)
回数	11回	
曜日	金曜日	月曜日または水曜日
時間	午後7時～8時30分	午前10時～11時30分
定員	25名	
内容	椅子体操 マット運動	リズムウォーキング 筋力トレーニング
申・問	TEL 0296-77-9145	TEL 0296-72-7711

※初日と最終日には、簡単な体力測定を行います。
※応募者多数の場合は抽選で決定しますが、初回参加の方を優先します。

対象 市内在住の30歳～64歳の方
講師 スポーツ推進委員、保健師、健康運動指導士等
参加費 無料
申込期限 4月23日(木)
申込方法 希望する会場の保健センターに、電話または窓口で直接お申し込みください。申込みは1会場のみとなります。



健康都市かさま

⑬笠間市男性のからだづくり教室の参加者を募集します

運動は、健康づくりの大切なポイントです。笠間市では、65歳以上の介護保険を利用されていない男性を対象に運動教室を開催します。運動を始めるきっかけ作りとして、ぜひご利用ください。

日時 5月13日(水)～7月22日(水)のうち毎週水曜日 全11回コース
午前10時～11時30分(初回と最終回は午前9時30分開始)

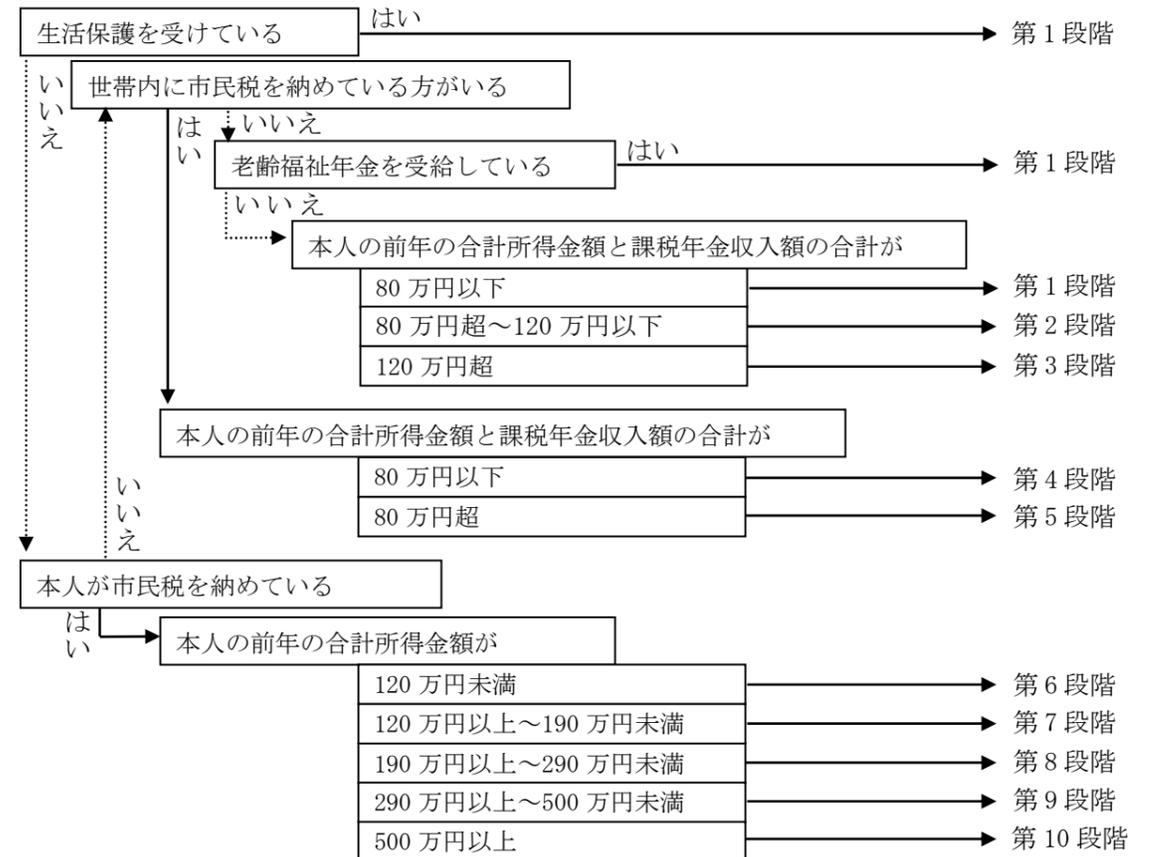
会場 友部公民館(笠間市中央3-3-6)
内容 体力測定、ダンベル体操、筋肉トレーニング他
講師 筑波大学 大蔵研究室
対象 65歳以上の介護認定を受けていない男性
定員 20名 ※応募者多数の場合は抽選で決定しますが、初回参加の方を優先します。
参加費 無料
申込方法 電話でお申し込みください。
申込期限 4月30日(木)
申・問 笠間市地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

健康・医療・介護・育児など24時間年中無休無料で相談が受けられます。
かさま健康ダイヤル24 ☎0120-3992-01

④65歳以上の方の介護保険料改定のお知らせ

介護保険料は、介護保険事業計画に基づき定められます。要介護(要支援)認定者の増加に伴う介護保険給付費の増加により、介護給付費準備基金の取崩し等を行っても介護保険料を引き上げざるを得ない状況となっています。制度上の費用負担に従い、平成27年度以降の介護保険料を次のとおり改定しますので、お知らせします。

<参考フロー図>あなたの保険料は?



※保険料は、基準額(62,400円)に保険料調整率を乗じた額です。

段階	対象	保険料調整率	保険料(年間額)
第1段階	①生活保護受給者または老齢福祉年金受給者で、世帯全員が市民税非課税の方 ②世帯全員が市民税非課税で、前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が80万円以下で、①に該当しない方	×0.45	28,080円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が次の方	80万円超 120万円以下	×0.75 46,800円
第3段階		120万円超	×0.75 46,800円
第4段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税の方で、前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が次の方	80万円以下	×0.90 56,160円
第5段階(基準額)	80万円超	×1.00	62,400円
第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が次の方	120万円未満	×1.20 74,880円
第7段階		120万円以上 190万円未満	×1.30 81,120円
第8段階		190万円以上 290万円未満	×1.50 93,600円
第9段階		290万円以上 500万円未満	×1.70 106,080円
第10段階		500万円以上	×1.80 112,320円

問 高齢福祉課(内線171)