

⑫ 定額減税(源泉所得税関係)説明会

問 水戸税務署法人課税第2部門 TEL 029-231-4211(内線 321・322)



6月から定額減税(源泉所得税関係)が実施されます。このため、源泉徴収義務者向けの説明会を開催します。同じ内容の動画を定額減税特設サイト内で配信していますので、パソコンやスマートフォンでもご視聴できます。

日時 4月10日(水)、11日(木)、16日(火)・5月14日(火)、15日(水)、21日(火)
各日午前10時～11時30分、午後2時～3時30分

会場 水戸税務署 第1会議室(水戸市北見町1-17)

定員 各回50名(事前予約制)

申込方法 詳細は定額減税特設サイト(右上の二次元コード)でご確認ください。

⑬ 地域包括支援センターからのご案内

問・申 地域包括支援センター(笠間市南友部 1966-1) TEL 0296-78-5871

〇わくわく脳元気教室

物忘れが気になる方や認知症について知りたい方に向けての健康教室です。脳を活性化させ、普段の生活を輝かせるヒントを見つけましょう。

日時(すべて水曜日)	内容	講話
4月24日	脳と身体を同時に鍛えよう	認知症予防について
5月22日		
6月26日	作業活動に挑戦しよう	適切な食生活について
7月24日	健康体操に挑戦しよう	口腔ケアについて
8月28日		適切な生活習慣について
9月25日	脳と身体を同時に鍛えよう	今までのおさらい

場所 フロイデ総合在宅サポートセンター友部(笠間市鯉淵 6526-19)

対象 市内在住で65歳以上の、物忘れや認知症が気になる方(介護サービスを利用している方は除く)

定員 各回15名(応募多数の場合は、初めて受講する方を優先に抽選)

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。1回のみのお申し込みも可能です。

申込期限 4月12日(金)

〇リハビリ専門職による介護予防講座

地域の通いの場へリハビリ専門職が出張し、介護予防の講話や実技を行います。自立した日常生活を送るために効果的な運動などを学んでみませんか。

日時 6月中旬頃から開始予定 ※参加団体の決定後に日程を調整します。

内容 転倒予防・認知症予防・お口の健康(噛む力と飲み込む力について)等
※内容については相談のうえ、調整します。

講師 笠間市リハビリテーション協議会より派遣

対象 市内で10名以上で活動している団体(地区会、高齢者クラブ、地区サロン・サークル等)

定員 3団体(応募者多数の場合は抽選) ※1団体につき年度内に2回まで派遣可能

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 4月30日(火)