

元気モリモリ体操 冬のお楽しみ会

**バッグー
体操 (ウサギとカメ)**

★健康ミニ講話・警察の
ミニ講話も実施予定です!



日 程	時 間	会 場
令和6年1月16日(火)	10時～	岩田地区コミュニティ集会所
1月17日(水)	10時～	保健センター (2階)
1月18日(木)	10時～	上宿中宿区コミュニティ集会所
1月22日(月)	9時30分～	井戸風布地区コミュニティ集会所
1月23日(火)	10時～	中央公民館
	10時30分～	ひのくち館
1月25日(木)	10時～	長瀬上区公会堂
2月 2日(金)	13時～	ふれ愛ベース長瀬
2月 5日(月)	10時～	いきいき館
2月 8日(木)	10時～	長瀬地区コミュニティ消防センター
2月 9日(金)	10時～	矢那瀬集落センター
2月13日(火)	10時～	辻区公会堂

対 象 者：65歳以上の町民

参 加 費：無料

- バッグーは、穴をめがけて砂袋を投げ、得点を競う的入れゲームです。
- 体操 (ウサギとカメ) は、イスに座ってできる簡单体操を「ウサギとカメ」の曲に合わせて行います。「歌いながら体を動かす!」という2つの動きを同時に行うことで、体操と脳トレの効果が期待できます。

☆☆☆ 協力 元気はつらつサポーター ☆☆☆

長瀬町の皆さんが、元気でいきいきと過ごせるための介護予防活動に主体的に取り組む団体の方々です。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線133

社 会 保 険 料 控 除 の ご 案 内

国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料の納付額は、所得税や町県民税の申告等で社会保険料控除の一部として使用できます。1年間(1月1日～12月31日)の納付額が不明の場合、税務会計課窓口で納付金額確認書を交付いたします。なお、年金から特別徴収(天引き)されている方は年金保険者から送付される源泉徴収票をご確認ください。

申 請 者：原則として本人または同一世帯の方

必要なもの：運転免許証等の本人確認書類、代理人の場合は委任状

※令和5年分は2月1日から交付を予定していますが、それ以前に必要な方はご相談ください。

※納付金額について電話での回答はできませんのであらかじめご了承ください。

問合せ 税務会計課 課税担当 ☎66・3111 内線115