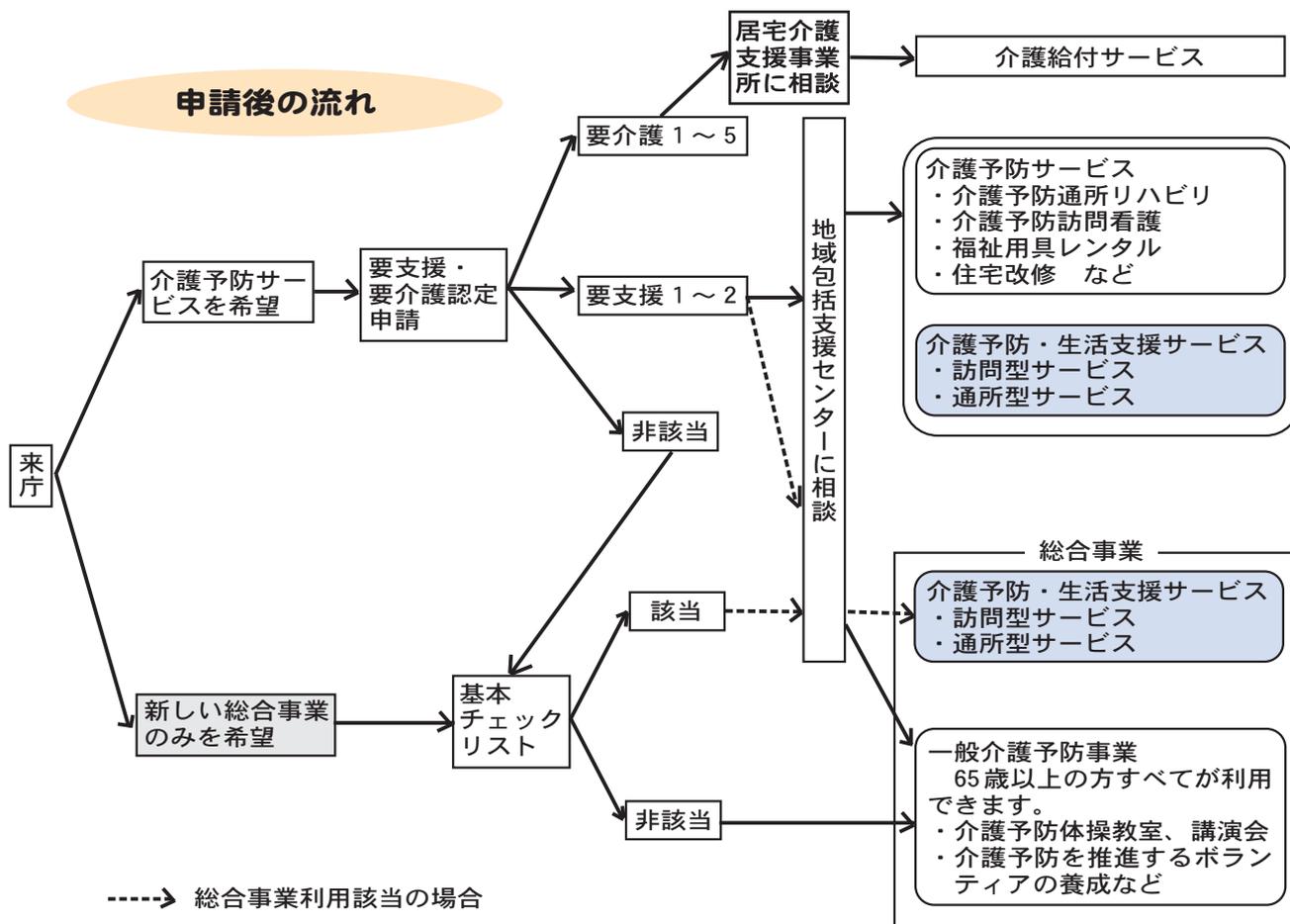


## 申請後の流れ



-----> 総合事業利用該当の場合

### ■ 地域包括支援センター

住所	担当の地域包括支援センター	相談受付時間
<青梅線以西>川崎1~4丁目、羽(清流地区)、玉川、羽東、羽中、羽加美、羽西、小作台3~5丁目	羽村市地域包括支援センター 羽村市緑ヶ丘5-2-1 (市役所内) ☎195	月~金曜日 午前8時30分~ 午後5時
<青梅線以东>五ノ神、双葉町、神明台、富士見平、緑ヶ丘、栄町、小作台1~2丁目、羽(武蔵野)、川崎(武蔵野)	羽村市地域包括支援センター あさひ 羽村市富士見平1-3-1 エムマンション1階A号室 ☎555-8815	

**地域包括支援センター**  
これらのサービスを利用する場合は、在任の地域を担当している地域包括支援センターに相談してください。その後、自立した生活を送ることを目標としたサービスの利用計画書(ケアプラン)を作成し、利用開始となります。認定結果が要介護1~5と認定された方は総合事業の対象にはなりません。これまでどおりの介護給付サービスとなります。

### 一般介護予防事業

元気でいきいとした生活が維持できるよう、介護予防体操教室や講演会を行います。65歳以上の方はどなたでも参加できます。

また、介護予防を推進するボランティアの養成を行います。こちらは年齢は問いません。

事業について詳しくは、今後の広報はむらなどお知らせします。

### 事業者の方へ

総合事業に係るQ&Aを作成しました。市公式サイトで確認することができますので活用してください。

#### 問合せ

総合事業全般に関すること 高齢福祉介護課高齢福祉係 ☎178

要支援・介護認定申請、更新に関すること 高齢福祉介護課介護認定係 ☎145

事業所指定、コード表に関すること 高齢福祉介護課介護保険係 ☎142

日常生活の困りごとやサービス利用に関すること

■ 青梅線以西の方：地域包括支援センター ☎195  
■ 青梅線以东の方：地域包括支援センター ☎555-8815

# 羽村市長選挙

告示日 3月19日(日)

投票日時 3月26日(日)午前7時～午後8時(市内10投票所)

開票日時 3月26日(日)午後9時～(スポーツセンター)

※立候補届出の状況については、

3月20日(月・祝)以降に市公式サイトでお知らせします。

期日前投票を利用してください

日時 3月20日(月・祝)～25日(土)の午前8時30分～午後8時

会場 市役所分庁舎1階第1会議室

持ち物 入場整理券(届いている場合)

第7投票所は、富士見小学校の体育館改修工事が終了したため、投票場所が体育館に戻りました。

みんなで投票 住みよい羽村  
問合せ 選挙管理委員会事務局  
☎ 5555-1111(内)682

## 平成29年度 スポーツセンター トレーニングルームスタジオプログラム

利用時間 午前9時～午後9時45分  
(入室は午後9時まで)

利用料

□市内在住・在勤・在学の方：大人100円、中学生50円

□市外の方：大人150円、中学生70円

※中学生はプログラムの参加、スタジオ個人利用のみ可、ジムは利用不可です。午後7時以降は16歳以上の方の付添いが必要です。

注意事項

□当日、個人利用券を購入または回数券を持参しジャージなど運動に適した服装(ジーパン・ワイシャツなどの普段着は不可)に着替えて直接トレーニングルームへお越しください。

□室内用運動靴を持参してください。忘れた場合は入室できません。

□各プログラムの参加、スタジオ個人利用、ジムを利用する自主トレーニングごとに個人利用券または回数券が必要です。

※そのほかの注意事項については、NPO法人羽村市体育協会ウェブサイトをご覧いただくか、トレーニングルームで配布する利用案内をご覧ください。

問合せ NPO法人羽村市体育協会事務局 ☎ 5555-11698

問合せ NPO法人羽村市体育協会事務局 ☎ 5555-11698

### ■ トレーニングルームスタジオプログラム

	午前		午後	夜間
火曜日	ビギナーエアロビクス 午前9時45分～10時45分 定員：70人(先着順) ★★★★☆	エアロビクス2 午前11時～正午 定員：50人(先着順) ★★★★☆	-	ステップサーキット 午後7時～8時 定員：30人(先着順) ★★★★☆
水曜日	健康体操 午前10時～11時20分 定員：なし ★★☆☆☆		ステップ1 午後2時～3時 定員：30人(先着順) ★★★★☆	エアロビクス1 午後7時～8時 定員：50人(先着順) ★★★★☆
木曜日	ビギナーステップ&シェイプ 午前9時45分～10時45分 定員：30人(先着順) ★★★★☆	ステップ2 午前11時～正午 定員：25人(先着順) ★★★★☆	-	-
金曜日	健康体操 午前10時～11時20分 定員：なし ★★★★☆		-	-
土曜日	ビギナーエアロビクス 午前9時45分～10時45分 定員：70人(先着順) ★★★★☆	エアロビクス1 午前11時～正午 定員：50人(先着順) ★★★★☆	エアロビクス2 午後2時～3時 定員：50人(先着順) ★★★★☆	-
日曜日	ビギナー健康体操 午前10時～11時 定員：なし ★★☆☆☆		エアロビクス3 午後2時～3時 定員：50人(先着順) ★★★★☆	-

★の数は、運動強度を表しています。

ステップ…踏み台昇降のことです。

健康体操…最大30分間の有酸素運動(ウォーキングなど)後、肩こり・腰痛体操などを行います。

※健康体操は晴れの日には外用の運動靴、雨の日には室内用の運動靴を持参してください。

※健康体操は夏季(6～9月)は有酸素運動を最大20分間とします。そのため終了時間は午前11時10分です。

※ビギナー健康体操は有酸素運動を最大20分間として、内容を短縮したものです。

※事故防止のため、プログラム開始5分以降の途中参加はできません。

※火・木・土曜日の午前のプログラムは、2回続けて参加することはできません。