



生きいき100歳を目指して vol.15

あなたは水中運動派！マシン筋トレ派！



【お問い合わせ・申込先】
地域支援課 地域支援係
☎876-1234 (内線3532・3533)

今回は、高齢期においても安全に取り組める水中運動とマシンを使用した運動について紹介します。

ひびこやわしい 水中運動

水中運動では、ウォーキングやストレッチ、さらに水の抵抗を利用した筋トレを主にしています。水中では水圧で血液のめぐりが良くなり特に足のむくみの解消にもつながります。体温より水温が低いため体を

暖めようとエネルギーが活発に作られることで体に蓄えている脂肪が燃えやすくなります。さらに浮力で体重が10分の1になることから、ひざが痛くて陸上で運動するのが難しい方も、楽に運動ができます。硬くなった筋肉をほぐし痛みを軽くすることもできます。

高い効果を実感！ マシン筋トレ

マシンを使用した筋力トレーニングは、見よう見まねで勝手に運動するのはなく指導員から正しい運動方法を学ぶと高齢者でもより安全に運動を行うことができます。水中運動では全体的にゆるやかに体力がつくのに対して、マシンを使用する場合は、必要な筋力をピンポイントに強化でき、効果も早く実感します。

いまいゆくらぶ(水中運動) 定員各10人

沖縄スイミングスクール 浦添校	7/1~8/30 週2回 (月・木) 午前11時45分~午後12時45分
ゴルフウェアゾーン 前田	7/1~8/30 週2回 (月・木) ①午前10時30分~午後11時30分 ②午後1時30分~午後2時30分
スポーツクラブ・イーズ	7/1~8/31 週2回 (火・木) 午後2時~午後3時
JSS 浦添スイミングスクール	8/2~9/27 週2回 (月・金) 午前10時~午前11時

生きいき貯筋くらぶ(筋力向上トレーニング) 定員各10人

男女混合クラス	浦添総合病院 健診センター 3階	①7/1~8/31 週2回 (火・木) 午後3時~午後4時30分
		②7/5~8/30 週2回 (月・水) 午後1時30分~午後3時
		③7/5~8/30 週2回 (月・水) 午後3時30分~午後5時
男性クラス	まじゅんらんど	7/1~8/31 週2回 (火・木) 午後2時~午後3時
女性クラス	カーブス浦添 宮城	7/1~8/31 週2回 (土・日・祝日除く) 午前10時~午後5時までの1時間(午後1時~午後3時までは昼休)

65歳以上集まれ！
今年度も介護予防事業が始まります。足腰を強くして生きいき100歳をめざしませんか。

※平成21年度に筋力向上トレーニング事業に参加された方は、筋力向上トレーニング事業に参加できません。
【参加費】1回1,000円
【申込締め切り日】6月17日(木)

子ども手当のお知らせ

子ども手当の申請はお済みですか？

児童手当に代わり、4月1日から子ども手当が創設されました。子ども手当は、中学修了前までの子どもが対象となり、所得制限がありません。新たに申請が必要となる中学2・3年生および3月31日に児童手当を受給していなかった子どもがいる世帯は、早めに申請をしましょう。

なお、3月末日に児童手当を受給しており、現在中学1年生までを養育している方については、そのまま子ども手当へ移行するため、新たに申請を行う必要はありません。

受付期間

9月30日(木)まで
(土日・祝日・慰霊の日を除く。)

受付時間

午前9時~午後4時30分
※12時~午後1時も受け付けています。

受付場所

市役所2階外部会議室

郵送申請

市ホームページから申請書等をダウンロードし、記入・押印および必要書類を添付の上、郵送してください。

現況届の提出が始まります

現況届の提出が必要？

児童手当を受給していた方は、引き続き子ども手当を受給する要件に当てはまるか確認するため、毎年6月1日における状況を記載した現況届の提出が必要です。現況届の対象者には案内通知文を送付していますので、届いた方は手続を行ってください。この現況届の提出がないと、6月分以後の子ども手当の振込みができなくなりますのでご注意ください。

また、今年度の現況届は、法令の特例措置により提出が不要な方もいます(これまで児童手当を受けていなかった方で子ども手当の申請をされた方等)。手続の有無については、下記のフローチャートでご確認ください。



郵送申請

送付された現況届に記入・押印し、必要書類を添付の上、同封の返信用封筒で郵送してください。ただし、海外に居住する子どもに係る場合は窓口での申請となります。

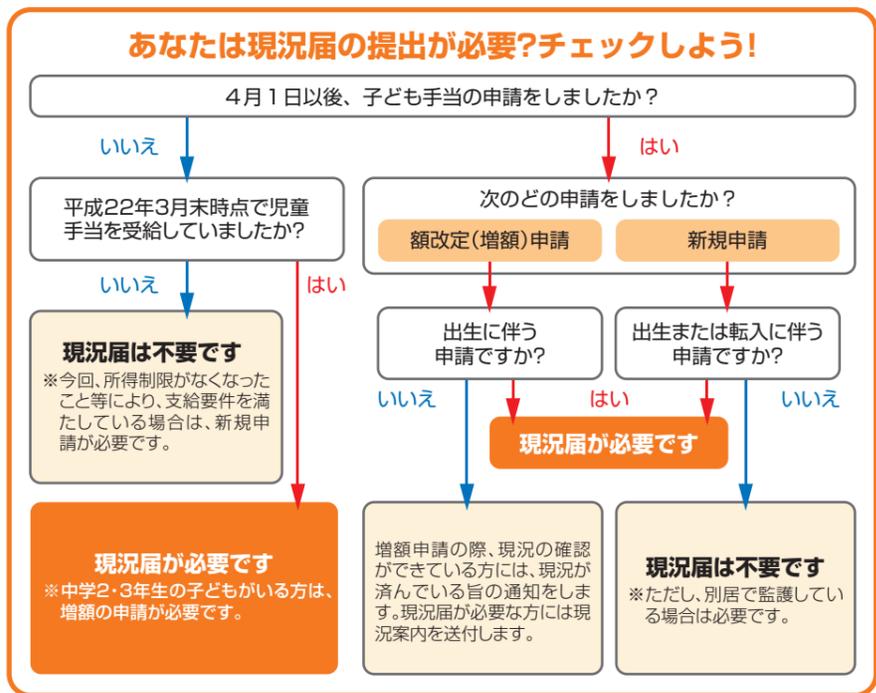
現況届の提出方法は？

現況届の提出は、窓口または郵送で受け付けています。窓口の混雑を避けるため、案内通知書に受付指定日をつけてあります。指定日に来庁できない方は、次の受付期間内での来庁または郵送で必要書類の提出をしてください。

受付期間

6月1日(火)~30日(水)
(土日・慰霊の日を除く。)

※受付時間、受付場所は上記の子ども手当の申請と同じです。



※4月に郵送した「子ども手当」についての案内は、中学修了前までの子どもがいるすべての世帯の世帯主あてに送付しました。申請が不要な方や支給の対象とならない方にも郵送されている場合があります。不明な点は、上記までお問い合わせください。

子ども手当の支給は6月10日(木)です
6月期の振込分は、平成22年2・3月の児童手当と4・5月の子ども手当です。※振込みについては、通帳を記帳して確認をお願いします。