

## 自分たちの健康は自分たちで守る シルバーリハビリ体操の指導者を目指しませんか

市は、一人一人がいつまでも元気に暮らせるよう、シルバーリハビリ体操を普及する「シルバーリハビリ体操指導者養成講習(3級コース)」の受講生を募集します。

### ●シルバーリハビリ体操とは

茨城県健康プラザの管理者・大田仁史氏が考案した体操で、関節の運動範囲を維持拡大させ筋肉を伸ばすことを目的としています。「誰にでもできる」「どんな姿勢でもできる」といった

特徴があります。

### ●シルバーリハビリ体操指導者とは

地域でシルバーリハビリ体操を指導、普及する役割を担います。参加者に動作の理由や効果を説明しながら体操するため、骨や筋肉の働き、体操の知識について学びます。3級は介護予防とリハビリ体操の普及活動実践者、2級は普及活動のリーダー、1級は3級と2級の指導者養成の役割を担っています。

## シルバーリハビリ体操指導者養成講習 (3級コース)の受講生の募集内容

### ■応募要件

- ①おおよね60歳以上の市民
- ②養成講座の全日程に参加できる人(送迎バスを運行します)
- ③認定後、地域で体操普及のボランティア活動ができる人

### ■講座日時、場所

日付	時間	場所
10月24日(火)	午前10時から 午後4時まで	二戸市内 ※場所が決まり次第、申し込み者に連絡します。
10月26日(木)		
10月31日(火)		
11月2日(木)		
11月7日(火)		
11月9日(木)		

※日程に変更があった場合はお知らせします。

■人数 18人程度

■受講料 無料

■申込期限 8月31日(木)

■申し込み方法 市地域包括支援センターへご連絡ください。



## 子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1103

## ひとり親家庭に支給される 児童扶養手当とは?

### ◆児童扶養手当とは

ひとり親家庭は、子育てと生計を1人で担わなければならない、生活上のさまざまな困難を抱えています。児童扶養手当は、ひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、児童の心身の健やかな成長を願って支給される手当です。

### ◆支給対象者

18歳に達する日以降の最初の3月31日を迎えるまでの児童(特別児童扶養手当2級に該当する程度以上の障害がある場合は20歳未満)を養育する母(父)または養育する祖父母などです。

### ◆支給要件

申請する者が、父母が婚姻を解消した児童や、父または母が死亡した児童、父または母が一定程度の障害の状態にある児童、母が未婚で出産した

児童などを養育していること。

### ◆所得制限

受給資格者などの前年の所得が限度額を超える場合は、手当の全部または一部が支給されません。

	手当(月額)	
	全部支給	一部支給
児童が1人 のとき	42,290円	所得に応じて左記の金額から10円単位で支給停止となります。受給者またはご家族の所得が限度額を超えた人は全部停止となります。
児童が2人 のとき	52,280円	
児童が3人 のとき	58,270円	

### ◆現在、児童扶養手当を受給している人へ

現在、児童扶養手当を受給している人(手当が全額停止になっている人も含む)は、引き続き要件を満たしているかどうかの審査があります。

市から現況届の書類を送付しますので、期限である8月末までに手続きを済ませてください。