

高齢者の運動器の機能維持回復 シルバーパワーアップ事業

・・・65歳の誕生日を迎えたら・・・

## 『シルバーパワーアップ倶楽部』 会員募集中！

私たちの身体は60歳を過ぎる頃から急激に筋力が低下し、そのことが転倒の原因になることがあるので、年齢に応じた「筋力トレーニング」を持続することが、要介護の予防に効果があるとされておりまして。

あなたも、毎日を健康で楽しく過ごすために

『シルバーパワーアップ倶楽部』の会員になりませんか？



**特典**

- 大村市屋内プール（52-2322）  
プール利用の場合、通常お一人¥440（大人）です。  
※但し、大村市在住の75歳以上の方は無料になります。



会員になると・・・ お一人 **¥150**

### 加入資格

- 大村市に住所を有する65歳以上で、介護保険の認定を受けていない方。
- 介護保険料の滞納がない方。

●登録後、プールの講習会に参加が必要です。



### 手続きの仕方

- 事前に会員登録手続きが必要です。（注/会員の有効期限は1年間です。）
  - 申請受付を「大村市長寿介護課/0957-53-8141」で行ってください。
  - 登録完了後、プールでの講習会に参加して下さい。
- ※プール講習会の日程は、会員登録の受付時に必ずお聞きください。  
※都合により、予定講習会が中止になる場合があります。

### 受付手続き先

- 大村市地域包括支援センター（大村市長寿介護課）
- 必要書類は『介護保険被保険者証』を受付窓口で提示して下さい。
- 更新申請の方は、「会員証」を受付窓口に返却して再発行して下さい。
- 75歳以上の方は更新の必要はありませんが、会員証にシールを貼りますので受付窓口でお尋ね下さい。

お問い合わせ 大村市長寿介護課 Tel (0957) 53-8141  
大村市本町 458 番地 2 中心市街複合ビル 2 階