

プール運動教室 受講生募集

健康ポイント
対象事業

水の中は浮力によって関節への負荷が減り、ひざや腰に不安がある方も無理なく運動できます。また、陸上の運動に比べて消費エネルギーが大きく、少ない時間でも効果があるため、運動不足や生活習慣病が気になる方にもおすすめです。
※新型コロナウイルス感染状況によって、日程などが変更になる場合があります。

水中ウォーキング教室 火曜日コース

内容 一人で効果的なトレーニングができるように、水中ウォーキングの基本的な姿勢と正しい歩き方を紹介
効果 体力向上、動きの習得

こんな方に
おすすめ ☺ 水中運動が初めての方

と き 10～12月の毎週火曜日 (全10回)
10:30～11:30
※初回は10月6日

各コース・教室共通

と ころ 岸本温泉ゆうあいパル内プール
対 象 者 20歳以上で伯耆町在住の人
※持病のある方は、医師にご相談のうえお申込みください。
参 加 料 2,000円
(別途、プール利用料が1回につき320円必要)
定 員 各教室10人 (申込み多数の場合は抽選)
申 込 期 限 9月14日 (月)



申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

スクエアステップ教室 受講生募集

健康ポイント
対象事業

足腰の筋力や認知機能の向上などに効果がある「スクエアステップ」教室を開催します。専用マットのマス目をいろいろな順番でステップしながら進む楽しい運動です。ぜひご参加ください。

と き 10・11月の毎週水曜日 (全5回) 10:00～11:30
※初回は10月7日

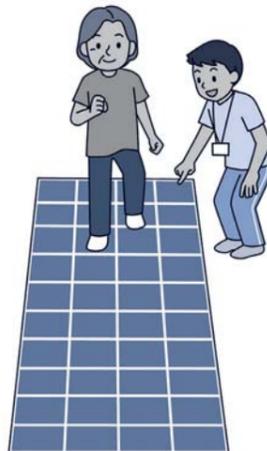
と ころ 伯耆町農村環境改善センター2階 **対 象 者** 20歳以上で伯耆町在住の人
講 師 スクエアステップ協会認定指導員
定 員 20人

受 講 料 1,000円 ※初回教室時に集金

申 込 期 限 9月14日 (月)

申込み・問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536



特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当 障がいのある方への各種手当



障がいのある方やその家族の経済的負担を軽減するため、各種手当を支給しています。
なお、これらの手当を受給している方は、8月12日(水)～9月11日(金)の間に所得状況届の提出が必要です。受給者には文書を送付しています。この届を提出しないと、その年の8月以降の手当を受けることができなくなる場合がありますので、ご注意ください。

特別児童扶養手当

対象者 20歳未満で精神または身体に中程度以上の障がいがある児童を家庭で監護、養育している父母など

対象外 ・児童、父母または養育者の住所が国内にないとき
・支給対象の児童が、障がいを事由に年金を受け取ることができるとき
・支給対象の児童が、児童福祉施設など(通園・通所施設は除く)に入所しているとき

手当額・支給日 ※本人、扶養義務者の所得制限があります。

	1級	2級
手当額 (児童1人あたり)	月額 52,500円	月額 34,970円
支給日	4、8、11月の各11日 ※土日祝日のときは、その前日	

特別障害者手当・障害児福祉手当

特別障害者手当の対象者

20歳以上で、精神または身体に著しく重度の障がいを有するため、日常生活で常時介護を必要とする方

障害児福祉手当の対象者

20歳未満で、精神または身体に重度の障がいを有するため、日常生活で常時介護を必要とする方

手当額・支給日

	特別障害者手当	障害児福祉手当
手当額	月額 27,350円	月額 14,880円
支給日	2、5、8、11月の各10日 ※10日が土日祝日のときは、その前日	
支給制限	・本人、扶養義務者の所得制限があります。 ・施設に入所、または病院に3か月以上継続して入院している場合などは支給されません。	・本人、扶養義務者の所得制限があります。 ・施設入所や障がいを事由とする年金を受け取ることができる場合などは支給されません。

問い合わせ先 福祉課 福祉支援室 TEL:0859-68-5534

伯耆町戦没者追悼式の縮小開催

今年度の伯耆町戦没者追悼式は、新型コロナウイルス感染拡大防止と参列者の安全確保のため、式典規模を最小限にしたうえで、9月3日(木)に行います。

一般の方、遺族会会員の方の参列は取り止めとしますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問い合わせ先 福祉課 TEL:0859-68-5534