

府中町国民健康保険（30歳以上）に加入している人へ

【追加募集】人間ドック受診者募集



申し込み・問い合わせ 〒735-0023 府中町浜田本町5-25

健康推進課健康相談係（福寿館） ☎286-3255

申込期間 7月21日(木)～29日(金)

後期高齢者医療制度人間ドックの追加募集はありません。

対象者 次の①～④のすべてに当てはまる人

- ① 府中町国民健康保険の加入者（申込日から受診日において）
- ② 令和4年4月1日時点で満30歳以上（平成4年4月2日以前生まれ）の人
- ③ 国民健康保険税を滞納していない人
- ④ 受診結果および精密検査結果を健診機関から町へ提出することにご同意する人

申し込み方法 電子申請、または健康推進課へ電話・郵送で。

※郵送で利用できる申込票がついたチラシを町内公共施設で配布しています。

申込期間 7月21日(木)～29日(金)

※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選となります。

※決定通知は8月末までにお知らせ

せします。

受付時間

平日午前8時30分～午後5時15分

※電子申請の場合は24時間受付。定員 126人

受診期間 9月～令和5年1月

※受診日は、決定通知後に、健診機関に直接申し込んでください。ただし、健診機関での予約状況などにより希望どおりにならないこともあります。

健診コース

- （年齢は令和4年4月1日現在）
- 【Aコース（1日ドック）】 満30歳以上（平成4年4月2日以前生まれ）の人
- 【Bコース（脳ドック+ミニドック）】 満40歳以上（昭和57年4月2日以前生まれ）の人
- 【Cコース（PET・CT+ミニドック）】 満40歳以上（昭和57年4月2日以前生まれ）の人

※Bコースは2年連続して受診で

きません。昨年Bコースを受診した人は、AコースまたはCコースを選択してください。

健診機関 7ページの健診機関一覧表をご覧ください。

健診費用 府中町が2万1000円を助成します。自己負担額（各健診機関の費用額から2万1000円を差し引いた金額）を、健診当日に受診する健診機関の窓口でお支払いください。

検査項目 検査項目は、健診機関ごとに異なります。詳しい検査項目は、町ホームページで確認、または健康推進課へお問い合わせください。



オプション検査 脳ドック・胃カメラ・婦人科検診などのオプション検査は、助成決定通知後に直接健診機関へお申し込みください。

※オプション検査は、全額自己負担です。

ご注意ください

人間ドックを受ける人は、下の表の町が行う健診（検診）のうち、○印がついているものは、検査内容が重複しているため受診できません。

町が行う健診・検診	人間ドック		
	Aコース	Bコース	Cコース
特定健診	○	○	○
長寿健診	○	○	○
女性の一般検診	○	—	—
胃がん検診	○	—	○
肺がん検診	○	○（マツダ病院のみ）	○
大腸がん検診	○	—	○

もっと
便利に!

電子申請による申し込みができます!

予約開始直後は電話・窓口での申請が混み合います。できるだけ電子申請での申し込みにご協力をお願いします。



電子申請はこちら

町からのお知らせ

イックフレ

まちのわだい

くらしのガイド

ふるさとこふちゅう

図書館

消防/ごみ

カレンダー

健診機関一覧表

※B・Cコースのミニドック 特定健康診査および長寿健康診査と同様の検査項目が含まれています。さらに、マツダ病院 (Bコース) には、肺がん検診、広島平和クリニック (Cコース) には、胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診が含まれます。

対象	コース	健診機関名 (所在地)	実施曜日 (祝日は除く)	町から21,000円 助成後の自己負担額 (税込み)
30歳以上 (平成4年4月2日以前生まれ)	1日ドック Aコース	①マツダ病院 (府中町青崎南 2-15)	男: 月火水金(女性の日の除く) 女: 木、第1・2金	14,970円
		②広島通信病院 (広島市中区東白島町19-16)	月~金	15,740円
		③東部健診センター (広島市安芸区船越南 3-24-27)	月~土	15,520円
		④中電病院 (広島市中区大手町 3-4-27)	月~金	16,400円
		⑤広島生活習慣病・がん健診センター (広島市中区幟町13-4 広島マツダビル4階)	月~土	17,500円
		⑥河村内科消化器クリニック (広島市中区大手町 1-6-1)	月~土	17,500円
		⑦メディックス広島健診センター (広島市中区大手町 1-5-17)	月~金	15,353円
		⑧広島中央健診所 (広島市中区八丁堀10-10)	月~金 (12月まで) 第3土	19,700円
		⑨健康倶楽部健診クリニック (広島市中区大手町 3-7-5 広島パークビル3階)	月~土	20,250円
		⑩中島土谷クリニック (広島市中区中島町 6-1)	月~金	23,000円
		⑪メディックス広島エキキタ健診センター (広島市東区二葉の里3-5-7グラノード広島2階)	月~金	15,353円
40歳以上 (昭和57年4月2日以前生まれ)	脳ドック Bコース +ミニドック	⑫マツダ病院 (府中町青崎南 2-15)	男: 月火水金(女性の日の除く) 女: 木、第1・2金	13,980円
		⑬東部健診センター (広島市安芸区船越南 3-24-27)	月~土	15,662円
		⑭メディックス広島健診センター (広島市中区大手町 1-5-17)	月~金	12,048円
		⑮広島中央健診所 (広島市中区八丁堀10-10)	月~金 (12月まで) 第3土	14,200円
	Cコース PET-CT +ミニドック	⑯広島平和クリニック (広島市中区河原町1-31)	火~日 ※PET-CTは頭部~大腿部までの 「がんの有無」を調べる検査です。	100,500円

※上記の表は令和4年6月16日現在のものです。金額等が変更になる場合があります。

新型コロナウイルス感染症に関する支援制度



新型コロナウイルス感染症の影響を受けている人への支援制度のうち、新たにはじまった制度や対象が拡大した制度をお知らせします。**※郵送の場合は締め切り日必着です。**

対象児童
1人5万円

低所得の子育て世帯に対する
子育て世帯生活支援特別給付金

☎子育て支援課 子育て家庭係 ☎286-3163

対象 令和4年3月31日時点で18歳未満（特別児童扶養手当の対象児童は20歳未満）の児童を養育する父母等で、次のいずれかに当てはまる人

ひとり親	その他の世帯	支給状況
・令和4年4月分の児童扶養手当受給者	・令和4年4月分の児童手当・特別児童扶養手当受給者で、令和4年度の住民税均等割が非課税の人（7月上旬に対象者へ通知予定）	6/24支給済
・公的年金等を受給しているため、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人	・新型コロナウイルスの影響で、収入が児童扶養手当受給者と同水準となった人	要申請
・新型コロナウイルスの影響により家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同水準となった人	・新型コロナウイルスの影響で、収入が住民税均等割非課税の人と同水準となった人	申請不要 (7月下旬に支給予定)
	・高校生のみを養育している人や、児童手当を勤務先で受給している公務員等で、令和4年度住民税均等割が非課税の人	要申請

◆要申請に当てはまる人は手続きが必要です。詳しくは町ホームページをご覧ください。📅令和5年2月28日(火)

1世帯あたり
10万円

住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金

☎福祉課地域福祉係 ☎286-3162

対象 これまでに住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金を受けていない世帯で、次のいずれかにあてはまる世帯

- 令和4年6月1日時点で府中町に住民票があり、世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税である世帯
 - 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、①の世帯と同様の事情にある世帯
- ※その他、要件があります。

申請方法 ①の世帯には、7月中旬以降、順次お知らせを発送します。②に当てはまる世帯の申請方法は、町ホームページでお知らせします。

◆各制度の詳細や新型コロナウイルス感染症に関する支援制度については、町ホームページをご覧ください。



個人・世帯向け
支援制度



事業者向け
支援制度

マイ・フローラ南交流センター 定期活動グループメンバー募集

☎マイ・フローラ南交流センター ☎286-3251

	団体名	活動日/活動場所	活動時間
体操	白寿健康体操クラブ	第1・2・3・5月・水・金/ホール	9:00~10:00
	健康体操クラブB	火・木/ホール	9:00~10:00
	THE KAIKYAKU CLUB	木/和室	10:00~12:00
	健美体操	木/和室	13:30~16:30
	いきいき百歳体操の会	第2・4水、第1・3土/ホール	10:00~12:00
ヨガ	ヨガ同好会	土/和室	10:00~12:30
	マツダフィットネスクラブ	水/和室	18:00~20:00
卓球	若葉卓球クラブ	月・金/ホール	10:00~11:30
	ラブクラブ	土/ホール	14:00~17:00
	ヤマト卓球	火/ホール	16:00~18:30
	卓球同好会	水/ホール	13:30~16:30

	団体名	活動日/活動場所	活動時間
卓球	ゆず	火/ホール	10:00~13:00
	Zクラブ	火/ホール	13:00~16:00
ダンス	健康エアロクラブ	第4月/ホール	9:00~10:00
	D-Like Jazz Dance	日/ホール	17:30~20:30
フランスカオケ	モアナカコフラメイト	木/ホール	10:00~13:00
カオケ	府中カラオケ同好会	金/ホール	13:00~16:00
手芸	オアシス	月/和室	10:00~12:30
	ソーイングひまわり	金/和室	10:00~13:00
子育て	ビービーブー	第1・3・5水/ホール	10:00~13:00

◆入会・見学は、活動日にマイ・フローラ南交流センターへお越しください。

医療費の自己負担金を助成します

福祉医療制度

福祉医療制度は、医療費の健康保険適用分にかかる自己負担金を助成する制度です。(所得制限があります)

① 重度心身障害者医療費助成制度・
重度精神障害者医療費助成制度

対象 次のいずれかの手帳の
交付を受けている人

- ・ 身体障害者手帳1～3級
- ・ 療育手帳(A・A・B)
- ・ 精神障害者保健福祉手帳1級

※65～74歳の人で障害認定申請により後期高齢者医療の被保険者となることができ
る人は、後期高齢者医療の被保険者になることが要件。

※重度精神障害者医療費助成制度は自立支援医療受給者証(精神通院)を利用して
いることが要件。

助成内容 自己負担金の全額
(重度精神障害者医療費助成制度は外来のみ対象)

② 子ども医療費助成制度

対象 中学生以下の子ども
※15歳に到達する日以後の最初の3月31日まで。

助成対象となる医療費

【0歳～小学生】入院・通院
にかかる医療費

【中学生】入院にかかる医療費

※中学生の受給者証は、入院の日から14日以内に申請してください。(事前申請可)

助成内容 医療機関ごとに、
1日500円を超える自己
負担金の一部(通院・入院
それぞれ月4日まで。5日
目以降は全額助成)

※市町村民税非課税世帯は、
自己負担金の全額。

所得制限額を超えて受給者証の
交付を受けられなかった人へ
受給資格の審査は、子どもの
次の年齢の誕生日翌月から新
しい年度の所得で行うため、所得
金額や扶養人数の変更により認
定になる場合があります。子ど
も次の年齢の誕生日(1日生
まれの子は前月)に、必要書類と
合わせて再度申請してください。

③ ひとり親家庭等医療費助成制度

対象 ひとり親家庭の18歳以
下(18歳に達する日以後の
最初の3月31日まで)の子

どもと、その父または母
助成内容 自己負担金の全額

各制度の申請方法等

①の問い合わせ・受付場所

福祉課障害者福祉係
(役場2階⑥番窓口)
☎286-3161
マイ・フローラ南交流センター
手続きに必要なもの

- 健康保険証、各種手帳(精神障害者保健福祉手帳を持つている人は自立支援医療受給者証(精神通院)が必要)、マイナンバーカードまたは通知カード、窓口で手続きをする人の身分証明書
- ②③の問い合わせ・受付場所
子育て支援課(子ども家庭係)
(役場2階④番窓口)
☎286-3163

手続きに必要なもの
健康保険証(対象者本人)、マイナンバーカードまたは通知カード(世帯全員分)、窓口で手続きをする人の身分証明書

国民年金保険料の免除・猶予制度

問 保険年金課年金福祉医療係 ☎286-3154

経済的な理由で保険料を納めることが困難な場合は、「全額・一部免除制度」「納付猶予制度」「学生納付特例制度」があります。制度を利用せず未納のままにしておくと、老齢基礎年金だけでなく、障害・遺族基礎年金を受けられなくなる場合があります。

免除等を受けていた人が、生活に余裕ができた場合、免除・猶予を受けた保険料を10年前までさかのぼって納付できます。ただし、承認を受けた翌年度から起算して3年度目以降は加算金があります。

■ 「産前産後期間の保険料免除制度」

国民年金第1号被保険者の産前産後期間を対象とした免除制度があります。免除期間は年金を受けるための期間として計算されるうえ、老齢基礎年金額に満額が反映されます。

制度の種類	審査対象者／申請年齢	保険料(月額)	年金受給額反映割合
全額免除	本人・配偶者・世帯主／20歳以上60歳未満	0円	1/2
3/4免除		4,150円	5/8
半額免除		8,300円	3/4
1/4免除		12,440円	7/8
納付猶予	本人・配偶者／20歳以上50歳未満	0円	反映なし
学生納付特例	本人／20歳以上60歳未満 ※大学(院)・短大・高等学校等に在学の場合。		

※新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難になった人への免除・猶予制度もあります。詳しくはお問い合わせください。

町からのお知らせ

イッフレ

まちのわだい

くらしのガイド

ふるさとこちゅう

図書館

消防／ごみ

カレンダー

もっと知りたい！

介護保険料のしくみ

高齢介護課介護保険係 ☎286-3235

40歳以上の介護保険加入者が納める保険料は、国や自治体の負担金とともに、介護保険を健全に運営するための大切な財源となります。

保険料の決定と納付方法

◆40歳～64歳の人 (第2号被保険者)

加入している医療保険の算定方法により決定します。

納付方法 加入している医療保険の保険料と介護保険料を合わせて納めます。(給与・賞与から差し引かれます)

※40歳以上65歳未満の被扶養者は保険料を個別に納める必要はありません。

◆65歳以上の人 (第1号被保険者)

所得や課税状況に応じて決定します。

第1号被保険者として保険料を納めるのは、65歳になった日(65歳の誕生日の前日)の属する月分からです。

〔例〕7月1日生まれの人、6月分から

7月2日生まれの人、7月分から

※令和4年度の保険料は、下表参照。

納付方法 年金の額によって2種類に分かれます。

介護保険法で納め方が決まっているため、選択することはできません。

〔年金が年額18万円以上の人は特別徴収(年金から天引き)〕

年金の定期支払いの際、2か月分の介護保険料が差し引かれます。

対象 老齢(退職)年金、遺族年金、障害年金

※年度途中で65歳になったなど特別徴収に切り替わるまで、納付書で納める場合があります。

〔年金が年額18万円未満の人は普通徴収〕

保険料額を8回(7月～2月)に分けて納付します。

す。町から届く納付書や口座振替で、期限までに金融機関などで納めます。

◆納付は、口座振替が便利です。

納付書・通帳・通帳届け出印を持って指定金融機関で手続きしてください。

※スマートフォンやパソコンからも手続きができます。



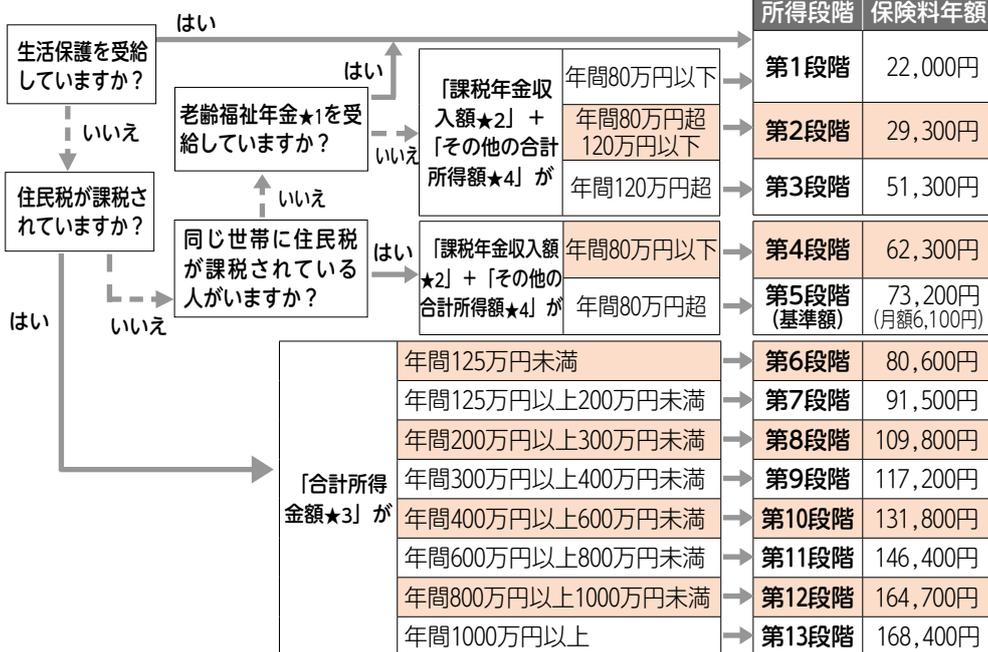
納め忘れに注意!

保険料を納めずにいると、サービスを受けた時の費用をいったん全額支払うことになったり、自己負担額が増えたりすることがあります。

保険料の減免制度

新型コロナウイルス感染症により、世帯の主たる生計維持者の収入が著しく減少する見込みの場合、65歳以上(第1号被保険者)の人への介護保険料の減免制度があります。詳しくはお問い合わせください。

■【65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料】



- ★1 老齢福祉年金 明治44年4月1日以前に生まれた人などで、一定の所得未満の人や、他の年金を受けられない人に支給されます。老齢年金や老齢基礎年金とは別の年金です。
- ★2 課税年金収入額 老齢年金や退職年金などの課税対象となる年金の合計額。(遺族年金、障害年金、老齢福祉年金などは含みません)
- ★3 合計所得金額 総合課税分(年金・給与など)と分離課税分(株式や土地建物等の譲渡所得(長期譲渡所得・短期譲渡所得は特別控除額を控除した額)など)等の所得の合計額で、扶養控除などの所得控除を控除する前の金額。また、繰越損失がある場合は繰越控除前の金額。
- ★4 その他の合計所得額 合計所得金額から年金収入に係る雑所得を控除した金額。

後期高齢者医療保険料のお知らせ

☎ 保険年金課年金福祉医療係 ☎ 286 - 3154

保険料額決定通知書は
7月中旬に送付します

保険料納付方法を確認し、
現金納付の人は納期限ま
でに支払ってください。

令和4年度の保険料

	令和2・3年度	令和4・5年度
均等割額	46,451円	45,840円
所得割額	8.84%	8.67%
年間保険料限度額	64万円	66万円

保険料の計算方法 (※1)

均等割額 45,840円	+	所得割額(※2) 所得割率 8.67%
= 年間保険料額 (限度額66万円)		

- ※1 4月から翌年3月までを1年間として年間保険料が計算されます。
- ※2 所得割額 = {総所得金額等(※3) - 基礎控除(右表)} × 所得割率8.67%
- ※3 総所得金額等とは、「公的年金収入 - 公的年金控除」、「給与収入 - 給与所得控除」、「事業収入 - 必要経費」等で、社会保険料控除等の各種所得控除前の金額です。
また、退職所得以外の分離課税の所得金額(土地・建物や株式等の譲渡所得などで特別控除後の額)も総所得金額等に含まれます。

【基礎控除額】

前年の合計所得金額	基礎控除額
2,400万円以下	43万円
2,400万円超 2,450万円以下	29万円
2,450万円超 2,500万円以下	15万円
2,500万円超	0円(適用なし)

保険料の軽減

次の所得等の被保険者には保険料の軽減措置があります。※所得等の申告がない場合は、軽減されないことがあります。

■均等割額の軽減

世帯主および世帯内の被保険者の前年中所得の合計額★	軽減後の均等割額
43万円以下	7割軽減 年額13,752円
43万円 + (28.5万円 × 世帯内の被保険者数) 以下の場合	5割軽減 年額22,920円
43万円 + (52万円 × 世帯内の被保険者数) 以下の場合	2割軽減 年額36,672円

- ★給与所得または公的年金等に係る雑所得がある人(給与所得者等)が2人以上いる世帯は「10万円 × (給与所得者等の数 - 1)」を加算します。
- ※所得が公的年金の場合は、軽減判定の際、15万円を限度として控除があります。(昭和32年1月1日生まれ以前の人)
- ※軽減判定の際には、「専従者控除」、「居住用財産や収用により譲渡した場合等の課税の特例」の適用はありません。
- ※軽減判定は、賦課期日(各年度の4月1日または資格取得日)時点で行われます。

■健康保険組合等の被扶養者だった被保険者に対する軽減

後期高齢者医療制度加入直前に、健保組合等(国保および国保組合は除く)の被扶養者であった被保険者は、所得割額の負担はなく、資格取得後2年を経過する月までの間に限り、均等割額が5割軽減になります。この場合の令和4年度の年間保険料額は22,920円です。ただし、均等割額が7割軽減にも当てはまる人は、年間保険料が13,752円となります。

■新型コロナウイルス感染症に伴う保険料の減免

新型コロナウイルスにより主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った、または収入減少が見込まれる世帯の人は、保険料の一部または全額が免除される場合があります。

10月1日から一定以上の所得がある人の医療費窓口負担割合が原則2割になります

☎ 後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎ 0120 - 002 - 719

次の①~③全てに当てはまる人は、医療費窓口負担割合が原則2割になります。(判定は世帯単位で行います)

- 対象① 現役並み所得者(市町村民税課税所得が145万円以上で、医療費窓口負担が3割の人)でない人
- ② 市町村民税課税所得が28万円以上の人がいる世帯の人
 - ③ ②の世帯のうち、年金収入とその他の合計所得金額が200万円以上(後期高齢者医療被保険者の人が2人以上の世帯は、被保険者全員の年金収入とその他の合計所得金額が320万円以上)の世帯の人

男女共同参画事業

映画上映会『ワンダー 君は太陽』

☎ 人権推進室 ☎ 286 - 3165



世界中をシェアの涙に包んで、興収320億円超えの大ヒット!



やさしさの半分は 勇気でできている。



Motion Picture Artwork © 2018 Lions Gate Entertainment Inc. All Rights Reserved.

Story

(2018年公開 上映時間113分)

生まれつき顔に障害を持つ10歳の少年オギーは、小学5年生になって初めて学校に通うことに。はじめは同級生からじろじろ眺められ避けられていたが、彼の行動によって周りが少しずつ変わっていく。全世界で800万部を売り上げたベストセラー小説を映画化したヒューマンドラマ。

原作は図書館でも貸し出しています!



日時 **8月7日(日)** ①午前の部 午前10時～正午
②午後の部 午後2時30分～4時30分

場所 くすのきプラザ 2階 大アリーナ

対象 町内在住の人

定員 各回200人(定員になり次第締め切り)

申し込み方法 7月11日(月)午前8時30分から、電話・窓口、電子申請で

■ 電話・窓口 平日 午前8時30分～正午、午後1時～5時15分
役場1階人権推進室

■ 電子申請 右記QRコードから

締め切り 7月19日(火)



▲午前の部 申し込み



▲午後の部 申し込み

- ・ 鑑賞券は申請者1人につき5枚まで申し込みができます。
- ・ 座席は申し込み順に決定します。
- ・ 7月末までに申請者へ鑑賞券を送付しますので、必要事項を記入して当日持参してください。
- ・ 小学3年生までは保護者もお申し込みのうえ、同伴してください。
- ・ 未就学児の託児を希望する場合は参加申し込みと併せて電話か窓口で(託児は先着順・午前の部のみ)
- ・ 車いすでの来場や、手話通訳(映画本編を除く)が必要な場合は、申込時にお伝えください。
- ・ 駐車場には限りがあります。車での来場はできるだけご遠慮ください。



第21期 村山聖杯将棋怪童戦 参加者募集

☎ 中国新聞企画サービス ☎ 236 - 2244

[日時] **8月21日(日)** 開会式 午前9時30分～(受付 午前9時～)

[場所] くすのきプラザ 2階 大アリーナ

〔部門〕

- ◆ 小学校低学年(1～3年生と未就学児)
- ◆ 小学校高学年(4～6年生)
- ◆ 中学生
- ◆ 高校生(または18歳以下)

※各部門とも怪童戦予選と級位戦に分かれます。

高校生(または18歳以下)は怪童戦予選のみです。

※有段者は級位戦に参加できません。

〔参加費〕 1,000円

〔申込方法〕

はがきかFAXまたはEメールで、住所、名前、学校名、学年、電話番号、棋力、希望の種別(怪童戦か級位戦)を記入してお申し込みください。

〔申込先〕

〒730-0854 広島市中区土橋町7-1
中国新聞企画サービス「村山聖杯」係
FAX 294-0804 ☒ event2@c-kikaku.co.jp

〔申込締め切り日〕 8月5日(金)【必着】

※参加希望者多数の場合、締め切り前に募集を打ち切る場合があります。

町からのお知らせ

イワフレ

まちのわだい

くらしのガイド

ふるさとふちゆう

図書館

消防/こみ

カレンダー

夏の体験講座 参加者募集

◎ 府中公民館 学習ボランティア活動 府中公民館 ☎ 286 - 3276

申し込みは7月6日(水)午前10時から、電話・来館で(先着順)

No	活動名	日時	対象/定員	参加費/持ってくるもの	指導グループ
1	バウンドテニスを体験しよう	7/26(火) 10:00-11:30	小学生/20人	100円/飲み物・タオル・室内用シューズ・動きやすい服装で	バウンドテニス(スマイルクラブ)
2	カープ帽のストラップ	7/27(水) 10:00-11:30	小学生/10人	100円/飲み物	千草会
3	太極拳の観覧および体験	7/28(木) 10:00-11:30	小・中学生(保護者参加可)/5人	無料/飲み物・タオル・室内用シューズ・動きやすい服装で	府中太極拳教室
4	かしわ餅とさくら餅を作ろう!	7/30(土) 10:00-12:00	小学生/30人	500円/エプロン・三角巾・飲み物	男の料理
5	手話で歌やゲームを楽しもう!	7/31(日) 10:00-12:00	どなたでも/10人	無料/飲み物・タオル・動きやすい服装で	手話サークルどんぐり

◎ 南公民館 1グループ1 ボランティア体験教室 南公民館 ☎ 286 - 3277

申し込み方法は下記を参照してください。

No	活動名	日時	対象/定員	参加費/持ってくるもの	指導グループ	締切【必着】
1	コロナ禍の運動不足解消に! ストレッチ体操・体幹トレーニング	7/19(火)・26(火) 19:30-21:30	成人女性/5人	無料/飲み物・タオル・動きやすい服装で	エクササイズ	
2	一緒に体を動かしましょう! ストレッチや呼吸法で心身ともにリフレッシュ!	7/22(金) 13:50-15:10	どなたでも/3人	無料/バスタオル・フェイスタオル2~3枚・飲み物・動きやすい服装で	ヨガクラブ	
3	夏休み子ども絵手紙教室	7/22(金) 13:00-15:00	小学生以上/10人	300円/習字用大筆・小筆・水彩絵具道具・ティッシュ・描きたいもの(野菜・果物・花など)	絵手紙「ピーマンの会」	
4	子ども花遊び教室 みんなで楽しくお花を生けよう!	7/26(火) 10:00-11:30	小学生/10人	300円/はさみ	池坊「たちばな会」「さつき会」	7/15(金)
5	銭太鼓体験 音楽に合わせて楽しく銭太鼓	7/26(火) 10:00-11:00	どなたでも/5-10人	無料/タオル・飲み物・動きやすい服装で	みなみ銭太鼓	
6	日本の楽器♪お琴をひいてみよう 楽器の説明と弾き方を習います	7/28(木) 10:00-11:15	幼児(年長)~成人/10人	無料/なし	琴優会	
7	夏休みバレエ体験	7/28(木) 10:30-12:00	3歳~小学生/10人	無料/タオル・飲み物・動きやすい服装で	バレエ太陽の子	
8	夏休みの課題にチャレンジしてみよう!	8/1(月) 13:00-14:30	小学生/20人	200円/習字道具・汚れてもいい服装で	習字クラブ	
9	黄色い硬式テニスボールを パコーンと打ってみませんか! 硬式テニスボールをラケットで打つ体験	8/7(日) 9:30-11:00 緑中テニスコート	小学5・6年生/10人	無料/タオル・シューズ・飲み物・動きやすい服装でラケットの貸し出し可	サンデーテニスクラブ	7/22(金)
10	親子でバドミントン	8/21(日) 10:00-12:00 南小体育館	小学生と保護者/6組	無料/体育館シューズ・飲み物・運動ができる服装で	初級バドミントン「ミックスベジダブル」	8/12(金)

1グループ1 ボランティア体験教室の申し込み

往復はがきに次の事項を記入して送付してください。

往信用(裏面)

- ①希望のボランティア活動名
- ②氏名(ふりがな)、年齢、性別(親子の場合はどちらも)、小・中学生は学年・学校名
- ③郵便番号、住所、電話番号

返信用(宛て名面) 申込者の住所・氏名

◆来館や電話での受け付けはできません。

◆各活動名ごとに、1人につき1枚書いてください。(兄弟姉妹は1枚のはがきで可)

◆定員を超えた場合は抽選です。

(1つの教室の受講が決まった人は、他の教室をお断りする場合があります)

◆結果は、返信用はがきでお知らせします。

【申し込み先】

南公民館 〒735-0026 府中町桃山2-5-1