

高齢者の皆さんの健康づくりを応援します！

介護予防教室等のご案内

いつまでも自分らしく元気に暮らすために介護予防に取り組みましょう！

介護予防とは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で健康に暮らし続けるために健康づくりや生活習慣の改善に取り組むことです。運動や認知機能が低下し、介護が必要な状態になるきっかけの一つとして「社会とのつながり（※）」を失うことが挙げられます。

社会参加のきっかけ作りとして、介護予防の教室や講座に参加してみませんか？
教室等の詳細は、2ページ以降をご覧ください。

（※）社会とのつながりとは、地域の活動や買い物、散歩など。



目次

- 2～3ページ 元気アップ・認知機能アップ教室、申し込みの流れ
- 4～5ページ 申し込み方法（申込書・インターネット）
- 6～9ページ 元気アップ教室日程
- 10～11ページ 認知機能アップ教室日程、ヘルシー講習会
認知症予防教室・転倒予防教室
- 12ページ 短期集中専門サービス・各問い合わせ先
- 13～16ページ 元気アップ教室・認知機能アップ教室申込書



問い合わせ先

津市健康福祉部 地域包括ケア推進室（津市西丸之内23番1号）

☎ 059-229-3294 FAX 059-229-3334

元気アップ教室・ 認知機能アップ教室について

元気アップ教室（全8～10回）



元気アップ運動を基本に自宅でできる運動（ストレッチと筋力トレーニング）を行い、この運動を続けることで体力や筋力を維持することができます。また、すこやかワンポイント講話（健康や介護予防に関するお話）などをします。

認知機能アップ教室（全6回）



楽しみながら認知症の予防に取り組むことができます。自宅でできる運動、脳トレ、講話などをします。

対象者

津市に住民登録のある65歳以上の方
※医師から運動制限を受けておらず、
介助が必要でない方

参加費

無料

持ち物

元気づくり手帳（お持ちの方）、筆記用具、
水分補給の飲み物、タオル、メガネ（必要な方）等
動きやすい服装でお越しくください。
※会場によって室内履きが必要になります。

申込方法

申込書の提出もしくは郵送 または
インターネット(オンライン申請)

申込期限

7月16日（火）まで

★開催日時・会場・申込方法の詳細は、次ページ以降をご覧ください★

元気アップ教室・認知機能アップ教室の 申込みの流れについて（必ずお読みください）

★各教室とも、おひとり様につき、第1希望及び第2希望の会場とクラスをそれぞれ選択して、申込みください。第2希望がない場合は、第1希望のキャンセル待ちとなります。

1

申込み

- ・ 申込書の提出もしくは郵送 または インターネット（オンライン申請）から申込みください。
- ・ 先着順ではありません。
申込み多数の場合は抽選となります。
※初めて参加される方、令和5年度に参加していない方を優先します。



各教室とも、申込書を複数枚提出した場合、または、申込書とインターネット（オンライン申請）の両方で申込みをした場合は、全ての申込みが無効となります。

2

結果通知

- ・ 申込み締め切り後、参加の可否を郵送にてお知らせします。インターネットによるオンライン申請の場合は、メールにて通知します。
- ・ 参加が決定した方には、担当から日程の詳細等を別途郵送にてお知らせします。

元気アップ教室・認知機能アップ教室の 申込みにあたっての**注意事項**（必ずお読みください）

★各教室とも、開催期間、最後まで参加いただける意欲のある方を募集します★

- 電話・FAXによる受付は行いません。
- 申込みせずに当日の参加はできません。
- 申込数が定員に満たない場合は、申込締切後も引き続き申込受付を行う場合がありますので、お問い合わせください。

申込書での申込み方法（記入例）

13・15ページの申込書に必要事項を記入いただき、ご提出ください。
 （提出方法については、申込書裏面に説明があります。）
 参加の可否については、締め切り日以降に郵送でお知らせします。

※ **1枚の申込書で、1名申し込めます。**

ご夫婦やペアで申込みいただいても、応募多数の会場については、抽選となるため、ご一緒に参加することができない場合があります。

★ 記入例は元気アップ教室の申込書です

令和6年度 元気アップ教室申込書	
会場名及びクラスをお書きください。	
第1希望	橋北公民館 Aクラス
第2希望	白塚市民センター Aクラス
ふりがな	つし たろう
氏名	津市 太郎
住所	〒514 - 8611
	津市 西丸之内23-1
生年月日	S28年 1月 1日生
電話	日中、連絡の取れる電話番号をお願いします 〇〇〇 - 〇〇〇〇 - 〇〇〇〇

ご自身の

- ・氏名
- ・郵便番号、住所
- ・生年月日
- ・電話番号※日中連絡のつく番号
を書いてください。

第1希望と第2希望の

- ・会場
 - ・クラス
- を書いてください。

申込書またはインターネット（オンライン申請）のどちらかでの
申込みをお願いします。※重複の申込み不可

インターネットでの申込み方法

下記の二次元バーコードまたは津市ホームページから、必要事項を入力して
送信してください。送信後、自動返信にて受付通知メールが送付されますので、
迷惑メール等の受信設定をしている場合は解除しておいてください。

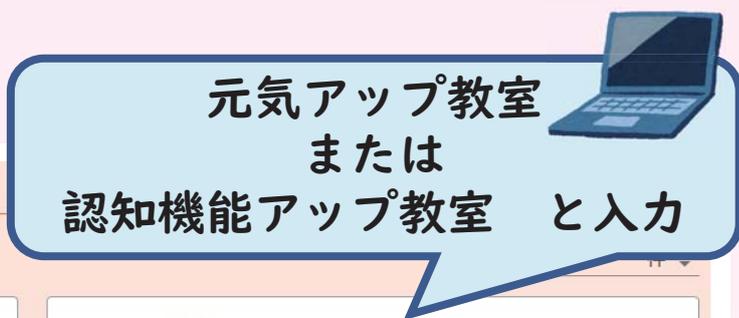
①二次元バーコードから申込み場合

→下記の二次元バーコードを読み取ってください



②津市ホームページから申込み場合

→「**津市オンライン申請** **いつでもオンライン申請**」にて
キーワード検索【元気アップ教室 または 認知機能アップ教室】と入力



手続きの選択

該当件数: 120 件

Q カテゴリー検索

Q キーワード検索

③入力フォームに必要事項を入力し、確認画面へ進む

④入力内容を確認し、誤りがなければ「送信」ボタンを押す

⑤申込みが完了し、「送信完了」メールが届きます。

参加の可否については、入力いただいたメールアドレスへ
締め切り日以降に通知をお送りします。

※送信完了メールが届かない場合は、地域包括ケア推進室までお問い合わせください。

元気アップ教室(全10回)

申込締切

7/16

地区	開催場所	クラス名	教室開催日				
			①	②	③	④	⑤
西橋内	新町会館 (新町三丁目)	A	9/3	9/24	10/1	10/22	11/26
		B	9/3	9/24	10/1	10/22	11/26
		C	9/3	9/24	10/1	10/22	11/26
東橋内	中央公民館 (大門)	A	9/9	10/21	11/11	11/18	12/9
		B	9/9	10/21	11/11	11/18	12/9
	敬和公民館 (寿町)		9/2	9/30	10/7	11/18 ※	12/2
西橋内	津西ふれあい会館 (観音寺町)	A	9/17	10/15	10/29	11/5	11/19
		B	9/17	10/15	10/29	11/5	11/19
一身田	一身田公民館 (一身田町)		8/27 ※(火)	9/30	10/7	10/30 ※(水)	11/25
橋北	橋北公民館 (羽所町)	A	9/9	10/28	11/18	12/9	12/23
		B	9/9	10/28	11/18	12/9	12/23
一身田	北部市民センター (栗真中山町)	A	9/6	9/27	10/18	11/8	11/29
		B	9/6	9/27	10/18	11/8	11/29
	白塚市民センター (白塚町)	A	9/5	10/17	10/31	11/7	11/21
		B	9/5	10/17	10/31	11/7	11/21
橋南	橋南公民館 (修成町)	A	8/31	9/7	9/21	11/9	11/30
		B	8/31	9/7	9/21	11/9	11/30
	橋南市民センター (阿漕町津興)	A	8/28	9/11	10/2	10/23	12/4
		B	8/28	9/11	10/2	10/23	12/4
南が丘	たるみ老人福祉センター (垂水)	A	9/3	9/24	10/15	11/5	11/26
		B	9/10	10/1	10/22	11/12	12/3
	津南防災コミュニティセンター (半田)	A	9/17	10/1	10/22	11/19	12/3
		B	9/17	10/1	10/22	11/19	12/3
西郊	西部市民センター (野田)	A	9/4	9/25	10/16	11/6	11/27
		B	9/4	9/25	10/16	11/6	11/27
	片田公民館 (片田井戸町)	A	8/22	8/29	9/19	10/3	10/24
		B	8/22	8/29	9/19	10/3	10/24
美里	美里社会福祉センター (美里町三郷)	A	8/27	9/3	10/29	11/12	11/26
		B	8/27	9/3	10/29	11/12	11/26



※申込みの詳細については、4・5ページをご覧ください。



教室開催日					曜日	時間	担当 ※申込み先ではありません
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
12/3	12/24	1/28	2/25	3/18	火	10:30~11:30	NPO法人大学拠点 ヘルシーライフ研究機構 ☎070-5333-5131
12/3	12/24	1/28	2/25	3/18	火	13:30~14:30	
12/3	12/24	1/28	2/25	3/18	火	15:30~16:30	
12/16	1/20	2/10	2/17	3/10	月	10:30~11:30	
12/16	1/20	2/10	2/17	3/10	月	13:30~14:30	
12/16 ※	1/6	1/20 ※	2/3	3/3	月	10:00~11:00 ※16:00~17:00	
12/17	1/7	1/21	2/18	3/4	火	13:30~14:30	NPO法人大学拠点 ヘルシーライフ研究機構 ☎070-5333-5131
12/17	1/7	1/21	2/18	3/4	火	15:30~16:30	
12/4 ※(水)	12/23	1/6	2/5 ※(水)	3/5 ※(水)	月 ※一部変更	14:00~15:00	
1/20	2/3	2/17	3/17	3/31	月	13:30~14:30	(株)ジャパン スポーツ運営 ☎059-253-8537
1/20	2/3	2/17	3/17	3/31	月	15:30~16:30	
12/20	1/31	2/21	3/7	3/21	金	13:30~14:30	
12/20	1/31	2/21	3/7	3/21	金	15:30~16:30	
12/5	1/16	1/30	2/6	2/20	木	13:30~14:30	
12/5	1/16	1/30	2/6	2/20	木	15:30~16:30	
12/7	12/21	1/11	2/8	3/1	土	10:30~11:30	(株)ジャパン スポーツ運営 ☎059-253-8537
12/7	12/21	1/11	2/8	3/1	土	13:30~14:30	
12/25	1/22	2/12	3/5	3/26	水	13:30~14:30	
12/25	1/22	2/12	3/5	3/26	水	15:30~16:30	
12/17	1/14	2/4	2/25	3/11	火	10:30~11:30	
12/24	1/21	2/18	3/4	3/25	火	10:30~11:30	
12/24	1/21	2/18	3/4	3/25	火	13:30~14:30	
12/24	1/21	2/18	3/4	3/25	火	15:30~16:30	
12/18	1/15	2/5	2/26	3/19	水	13:30~14:30	
12/18	1/15	2/5	2/26	3/19	水	15:30~16:30	
11/28	12/19	1/23	2/27	3/6	木	13:30~14:30	(株)ジャパン スポーツ運営 ☎059-253-8537
11/28	12/19	1/23	2/27	3/6	木	15:30~16:30	
12/17	1/7	1/28	2/4	3/11	火	13:30~14:30	
12/17	1/7	1/28	2/4	3/11	火	15:30~16:30	

※回によっては、90分になる場合があります。

※申込みの詳細については、4・5ページをご覧ください。

地区	開催場所	クラス名	教室開催日				
			①	②	③	④	⑤
南郊	高茶屋市民センター (高茶屋四丁目)		8/30	9/20	10/4	11/1	11/22
	雲出市民センター (雲出本郷町)		8/30	9/20	10/4	11/1	11/22
香良洲	香良洲保健センター (香良洲町)		9/2	9/30	10/21	11/11	12/2
河芸	河芸ほほえみセンター (河芸町浜田)	A	8/23	9/13	10/11	10/25	11/15
		B	8/23	9/13	10/11	10/25	11/15
	上野公民館 (河芸町上野)		9/5	9/26	10/17	11/7	11/28
豊里	大里山室センター (大里山室町)		9/9	10/28	11/18	12/9	12/23
	豊が丘会館 (豊が丘)		8/23	9/13	10/11	10/25	11/15
芸濃	芸濃雲林院福祉会館 (芸濃町雲林院)		9/2	9/30	10/21	11/11	12/2
	芸濃総合支所 (芸濃町椋本)		8/16	9/6	9/27	10/18	11/8
安濃	安濃中公民館 (安濃町東観音寺)	A	9/19	10/3	10/24	11/14	12/5
		B	9/18	10/9	10/30	11/13	11/20
久居西	稲葉公民館 (稲葉町)		9/2	9/30	10/7	10/21	11/18
	榊原市民館 (榊原町)		8/30	9/13	10/4	10/25	11/8
久居東	久居さくらが丘集会所 (桜が丘町)	A	9/3	9/17	10/1	10/15	11/5
		B	9/5	9/19	10/3	10/17	11/7

元気アップ教室(全8回)

地区	開催場所	クラス名	教室開催日				
			①	②	③	④	⑤
久居	久居総合福祉会館 (久居東鷹跡町)		9/26	10/24	11/14	11/28	12/26
一志	とことめの里一志 (一志町井関)		9/19	10/3	10/17	11/21	12/19
白山	白山保健福祉センター (白山町川口)		9/19	10/17	10/31	12/19	1/16
美杉	美杉高齢者生活福祉センター (美杉町奥津)		9/5	9/19	10/17	10/31	11/14

教室開催日					曜日	時間	担当 ※申込み先ではありません
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			
12/13	1/10	1/24	2/14	3/28	金	10:30~11:30	(株)ジャパン スポーツ運営 ☎059-253-8537
12/13	1/10	1/24	2/14	3/28	金	13:30~14:30	
12/16	1/6	1/27	2/10	3/3	月	13:30~14:30	
12/6	12/27	2/7	2/28	3/14	金	13:30~14:30	(株)ジャパン スポーツ運営 ☎059-253-8537
12/6	12/27	2/7	2/28	3/14	金	15:30~16:30	
12/26	1/16	2/6	2/27	3/13	木	10:30~11:30	(株)ジャパン スポーツ運営 ☎059-253-8537
1/20	2/3	3/3	3/17	3/31	月	10:30~11:30	
12/6	12/27	2/7	2/28	3/14	金	10:30~11:30	
12/16	1/6	1/27	2/17	3/10	月	10:30~11:30	
11/29	12/20	1/31	2/21	3/7	金	10:30~11:30	
12/19	1/9	1/30	2/13	3/6	木	10:30~11:30	
12/11	1/8	1/29	2/19	3/12	水	13:30~14:30	
12/2	12/16	1/20	2/17	3/17	月	13:30~14:30	藤田医科大学 七栗記念病院 ☎059-252-1555
11/22	12/13	1/24	2/14	3/14	金	13:30~14:30	
11/19	12/3	1/7	2/4	3/4	火	10:30~11:30	藤田医科大学 七栗記念病院 (訪問看護ななくり) ☎059-253-5152
11/21	12/5	1/9	2/6	3/6	木	13:00~14:00	

教室開催日			曜日	時間	担当 ※申込み先ではありません
⑥	⑦	⑧			
1/23	2/6	2/27	木	13:30~14:30	津市健康福祉部 地域包括ケア推進室 ☎059-229-3294
1/16	1/30	2/20	木	13:30~14:30	
1/30	2/20	3/6	木	13:30~14:30	
11/28	12/5	12/19	木	10:00~11:00	

※回によっては、90分になる場合があります。

認知機能アップ教室

申込締切

7/16

※申込みの詳細については、4・5ページをご覧ください。

地区	開催場所	時間	教室開催日						担当 ※申込み先ではありません
			①	②	③	④	⑤	⑥	
東橋内	津センターパレス (大門)	10:00 ～ 11:00	9/20 (金)	10/4 (金)	10/18 (金)	11/8 (金)	11/22 (金)	12/6 (金)	つまちなか居宅介護支援 センターシルバーケア豊壽園 ☎059-213-6370
一身田	一身田公民館 (一身田町)	13:30 ～ 14:30	11/15 (金)	11/29 (金)	12/13 (金)	12/20 (金)	1/10 (金)	1/24 (金)	白塚ケアサービスセンター シルバーケア豊壽園 ☎059-236-4010
橋北	橋北公民館 (羽所町)	10:00 ～ 11:00	12/11 (水)	1/22 (水)	2/5 (水)	2/26 (水)	3/12 (水)	3/19 (水)	津市健康福祉部 地域包括ケア推進室 ☎059-229-3294
橋南	橋南市民センター (阿漕町津興)	13:30 ～ 14:30	10/8 (火)	10/22 (火)	11/5 (火)	11/19 (火)	12/3 (火)	12/17 (火)	みえ医療福祉生活協同組合 ☎059-264-7787
美里	美里公民館 (美里町足坂)	13:30 ～ 14:30	11/13 (水)	11/27 (水)	12/4 (水)	12/18 (水)	1/8 (水)	1/29 (水)	津市健康福祉部 地域包括ケア推進室 ☎059-229-3294
南郊	高茶屋市民センター (高茶屋四丁目)	10:00 ～ 11:00	9/26 (木)	10/10 (木)	10/24 (木)	11/7 (木)	11/21 (木)	12/5 (木)	高茶屋指定居宅介護支援 センターシルバーケア豊壽園 ☎059-238-4165
河芸	河芸公民館 (河芸町浜田)	13:30 ～ 14:30	12/11 (水)	1/22 (水)	2/5 (水)	2/26 (水)	3/5 (水)	3/19 (水)	津市健康福祉部 地域包括ケア推進室 ☎059-229-3294
安濃	安濃中公民館 (安濃町東観音寺)	10:00 ～ 11:00	11/13 (水)	11/27 (水)	12/4 (水)	12/18 (水)	1/8 (水)	1/29 (水)	津市健康福祉部 地域包括ケア推進室 ☎059-229-3294
久居	久居総合福祉会館 (久居東鷹跡町)	14:00 ～ 15:00	9/11 (水)	9/25 (水)	10/9 (水)	11/6 (水)	11/20 (水)	12/4 (水)	久居ケアサービスセンター シルバーケア豊壽園 ☎059-254-3600
白山	白山保健福祉センター (白山町川口)	13:30 ～ 14:30	10/9 (水)	10/23 (水)	11/11 (月)	11/20 (水)	12/4 (水)	12/18 (水)	藤田医科大学 七栗記念病院 ☎059-252-1555

※回によっては、90分になる場合があります。

ヘルシー講習会（高齢者食生活改善推進事業）

食生活は健康の基本です。より健康な毎日を過ごせるよう、食事の工夫や高齢者の栄養について、津市食生活改善推進員（ヘルスマイト）と一緒に楽しく学びましょう！

申し込みが
必要です

- 対象は、津市に住民登録のある65歳以上の方です。
- 持ち物は、エプロン、三角巾、タオル、マスク、水分補給の飲み物、筆記用具、メガネ（必要な人）などです。
- 調理実習代等実費徴収があります。
- 定員がありますので、事前にお申し込みください。また、内容は変更する場合があります。

※詳細は、下記の各保健センターへお問い合わせください。

【各保健センター連絡先】市外局番：059

中央	久居	河芸	芸濃	美里	安濃	香良洲	一志	白山	美杉
229-3164	255-8864	245-1212	266-2520	279-8128	268-5800	292-4183	295-0112	262-7294	272-8089



認知症予防教室・転倒予防教室

体操や講話などで認知症予防や転ばないからだづくりをしましょう！

- 対象は、津市に住民登録のある65歳以上の方です。
- 動きやすい服装でお越しください。
- マスク、水分補給の飲み物は、各自持参してください。
- 持ち物等は、参加申し込みの際にお尋ねください。

無料

申し込みが
必要です

※開催日時や内容については、下記の津市社会福祉協議会各支部または、地域福祉課まで、お問い合わせください。

【各社協支部連絡先】市外局番：059

津 (地域福祉課)	久居	河芸	芸濃	美里	安濃	香良洲	一志	白山	美杉
213-7111	256-1202	245-8888	265-4531	279-3366	268-5804	292-7711	295-0066	262-7029	274-0023

※在宅介護支援センターでも開催している場合があります。



津市短期集中専門サービス

生活機能が低下している高齢者に対して、期間を設定し（概ね3か月）、リハビリ専門職が集中的な支援を行うことで効果的に機能回復を図るサービスです。
通所型と訪問型（1人あたりの回数：12回～24回）があります。

※市内一部の介護老人保健施設で実施しています。

※実施サービスプログラムの内容や実施地域については各施設に直接お問い合わせください。

対象者

要支援1・要支援2・基本
チェックリスト該当者のうち、
リハビリテーション専門職の
指導を受けることで身体状況
が改善する見込みのある方。

内容

専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士等）
による運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能向上・認知症予防

実施時間 （場所）

○通所型サービス：2時間程度（市内介護老人保健施設）
○訪問型サービス：40分程度（ご自宅）

期間

3か月程度（最長で6か月程度）

項目	訪問	通所
利用者負担（1回あたり）	400円	350円



ご希望の方はお住まいの担当地域包括支援センターへご相談ください。



11～12ページのお問い合わせはこちら

◆津市役所健康福祉部 市外局番:059

担当	電話番号	住所
地域包括ケア推進室	229-3294	〒514-8611 津市西丸之内23番1号
高齢福祉課	229-3156	

◆地域包括支援センター 一覧 市外局番:059

※担当地域の詳細についてはお問い合わせください。

センター名	担当地域	電話番号
津市地域包括支援センター （津市役所地域包括ケア推進室）	全域	229-3294
津中央地域包括支援センター	敬和・養正・新町	253-5225
津中部中地域包括支援センター	安東・櫛形・津西・一身田	271-6535
津中部北地域包括支援センター	北立誠・南立誠・白塚・栗真	213-3181
津中部東地域包括支援センター	修成・育生・藤水・南が丘	213-8115
津中部西地域包括支援センター	美里・神戸・片田	237-2018
津中部南地域包括支援センター	香良洲・高茶屋・雲出	238-6511
津北部東地域包括支援センター	河芸	245-6666
津北部西地域包括支援センター	芸濃・安濃・大里・高野尾・豊が丘	267-1125
津久居地域包括支援センター	久居	254-4165
津一志地域包括支援センター	一志・白山・美杉	262-7295

令和6年度 元気アップ教室申込書

会場名及びクラスをお書きください。

第1希望	
第2希望	
ふりがな	
氏名	
住所	〒
	津市
生年月日	年 月 日生
電話	日中、連絡の取れる電話番号をお願いします。 — —

上記の内容は当事業以外では使用しません。

※入力 ※確認 ※審査

《キリトリ》

令和6年度 元気アップ教室申込書

会場名及びクラスをお書きください。

第1希望	
第2希望	
ふりがな	
氏名	
住所	〒
	津市
生年月日	年 月 日生
電話	日中、連絡の取れる電話番号をお願いします。 — —

上記の内容は当事業以外では使用しません。

※入力 ※確認 ※審査

《キリトリ》

《キリトリ》

申込書の提出方法について

- ①市役所 1階 地域包括ケア推進室（10番）の窓口に提出
- ②各総合支所 市民福祉課（福祉課）の窓口に提出
- ③郵送で下記へ提出

〒514-8611

津市西丸之内23-1 津市役所 地域包括ケア推進室 宛

提出方法に関するお問い合わせは、
地域包括ケア推進室（☎059-229-3294）まで

申込書の提出方法について

- ①市役所 1階 地域包括ケア推進室（10番）の窓口に提出
- ②各総合支所 市民福祉課（福祉課）の窓口に提出
- ③郵送で下記へ提出

〒514-8611

津市西丸之内23-1 津市役所 地域包括ケア推進室 宛

提出方法に関するお問い合わせは、
地域包括ケア推進室（☎059-229-3294）まで

令和6年度 認知機能アップ教室申込書

会場名及びクラスをお書きください。

第1希望	
第2希望	
ふりがな	
氏名	
住所	〒
	津市
生年月日	年 月 日生
電話	日中、連絡の取れる電話番号をお願いします。 — —

上記の内容は当事業以外では使用しません。

※入力 ※確認 ※審査

《キリトリ》

令和6年度 認知機能アップ教室申込書

会場名及びクラスをお書きください。

第1希望	
第2希望	
ふりがな	
氏名	
住所	〒
	津市
生年月日	年 月 日生
電話	日中、連絡の取れる電話番号をお願いします。 — —

上記の内容は当事業以外では使用しません。

※入力 ※確認 ※審査

《キリトリ》

《キリトリ》

申込書の提出方法について

- ①市役所 1階 地域包括ケア推進室（10番）の窓口に提出
- ②各総合支所 市民福祉課（福祉課）の窓口に提出
- ③郵送で下記へ提出

〒514-8611

津市西丸之内23-1 津市役所 地域包括ケア推進室 宛

提出方法に関するお問い合わせは、
地域包括ケア推進室（☎059-229-3294）まで

申込書の提出方法について

- ①市役所 1階 地域包括ケア推進室（10番）の窓口に提出
- ②各総合支所 市民福祉課（福祉課）の窓口に提出
- ③郵送で下記へ提出

〒514-8611

津市西丸之内23-1 津市役所 地域包括ケア推進室 宛

提出方法に関するお問い合わせは、
地域包括ケア推進室（☎059-229-3294）まで