

## ②地域包括支援センター 週いち元気アップ体操

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

地域包括支援センターでは、町内4会場で65歳以上の方向けの「週いち元気アップ体操」を開催しています。

コロナ禍で外出が制限され、人と話をする機会も減っている中で、運動するだけでなく、他人と交流する機会にもなります。タブレット（貸出可）を使用して自宅から参加することもできます。

参加をご希望の方は、地域包括支援センターへお気軽にご連絡ください。



### 【参加者の声】

- 体操すると体がすっきりして、動きやすくなりますね。
- 教室に参加すると、他の人と話ができるので嬉しいです。
- 膝の痛みがありますが、椅子に座って行う体操なので、無理なく参加できています。
- タブレットで参加しています。心配でしたが、職員がすぐに見られる状態にして持ってきてくれるので安心です。



## ねんきんだより

問合せ 保険健康課 介護年金担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

### 国民年金手続きの電子申請について

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、国民年金保険料免除・猶予申請、学生納付特例申請については、マイナポータルを利用した電子申請ができます。申請には、マイナンバーカードが必要となりますが、マイナポータルの情報を利用してスマートフォンやパソコンで申請書等を作成することができるため、紙の申請書より簡単に作成することができます。

また、申請結果もスマートフォン等で確認することができます。お手続きの際は、是非ご利用ください。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

【日本年金機構ホームページ「個人の方の電子申請(国民年金)」】

[https://www.nenkin.go.jp/denshibenri\\_kojin/shinsei\\_kojin.html](https://www.nenkin.go.jp/denshibenri_kojin/shinsei_kojin.html)



○問合せ

熊谷年金事務所 048-522-5012  
 保険健康課 0495-77-2113  
 地域総務課 0274-52-3271

☆熊谷年金事務所 相談予約受付専用番号

年金事務所の相談窓口は非常に混雑しておりますので、事前にご予約をお願いします。

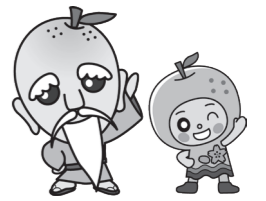
予約受付専用番号 **0570-05-4890**

## 体操教室に参加してみませんか

### ①チャレンジ教室

問合せ 保険健康課 保険担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

今年も、「秋のチャレンジ教室」開催の時期がやってきました。まだまだ暑い日が続きますが、スポーツの秋はもうすぐそこ。ボールやゴムを使いながら体を動かしたり、筋肉や筋をほぐしたり、リズムに合わせながら楽しく体操してみませんか。参加をご希望の方は、保険健康課までお問い合わせください。



### チャレンジ教室について

対象 クラス1:65～74歳 クラス2:40～64歳

各クラス先着15名ずつとなります。

年齢別にクラスを分けています。

無理なく、身体に合った体操を行えます。

日時 日程は右表をご確認ください。

午後1時45分～3時(体操は1時間程度です)

場所 総合福祉センター(いこいの郷) まなびの間

持ち物 運動できる中履き、飲み物(水or麦茶)、フェイス  
 タオル(体操で使用)、ヨガマット  
 ※ヨガマットの貸出しはできません。

申込 保険健康課へ電話でお申込みください。

※「チャレンジ教室の申込み」とお伝えください。

※定員になり次第、申込みを締め切ります。

早めのご連絡をお待ちしております。

| クラス1(65～74歳) | クラス2(40～64歳) |
|--------------|--------------|
| 9月14日(水)     | 9月7日(水)      |
| 9月28日(水)     | 9月21日(水)     |
| 10月12日(水)    | 10月5日(水)     |
| 10月26日(水)    | 10月19日(水)    |
| 11月9日(水)     | 11月2日(水)     |
| 11月30日(水)    | 11月16日(水)    |
| 12月14日(水)    | 12月7日(水)     |
| 1月18日(水)     | 1月11日(水)     |
| 2月1日(水)      | 1月25日(水)     |
| 2月15日(水)     | 2月8日(水)      |

### 【チャレンジ教室での新型コロナウイルス感染症予防対策】

チャレンジ教室では、下記のような対策をとっていますので、ご協力をお願いします。

- ①手指や物品の消毒をしています。
- ②職員や参加者の体温、体調を確認しています。
- ③全員マスクを着用しています。
- ④間隔を空けるように配慮しています。
- ⑤こまめに換気をしています。



### 教室の様子を動画で公開中！

家の中でもできる、年齢に合わせた体操動画を作成し、YouTube 神川町公式チャンネルで公開しています。ご覧になりながら、体操を行ってみてください。

実施する前に、ご自分の体調や、周囲の環境に注意して実施してください。

右記2次元バーコードからご覧ください。

