

秋のチャレンジ教室(体操教室)参加者募集中！

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。ボールやゴム等を使って凝り固まったからだをほぐし、楽しく心地よくからだを動かします！参加をご希望の方は、保険健康課までお問合せください。

対象 クラス1:65～74歳 クラス2:40～64歳
各クラス先着30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)

持ち物 運動靴、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。

申込み 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 4日(水)	9月11日(水)
9月18日(水)	9月25日(水)
10月 2日(水)	10月 9日(水)
10月16日(水)	10月23日(水)
10月30日(水)	11月 6日(水)
11月13日(水)	11月20日(水)
12月 4日(水)	12月11日(水)
12月18日(水)	1月 8日(水)
1月15日(水)	1月22日(水)
1月29日(水)	2月 5日(水)

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

マイナポータルを利用した国民年金手続きの電子申請について

以下の手続きは、役場に来庁することなく電子申請を行うことができます。スマートフォンで24時間365日申請できる便利な電子申請をご利用ください。手続きには有効なマイナンバーカードと設定したパスワードが必要になります。

- 【対象手続】**
- 国民年金(第1号被保険者)加入の届出(お勤め先を退職した場合の手続き)
 - 国民年金保険料免除・納付猶予の申請(経済的に納付が困難な場合の手続き)
 - 国民年金保険料学生納付特例の申請(学生の方で納付が困難な場合の手続き)
 - 国民年金付加保険料納付申出(辞退)の申出(将来の年金額を増やす場合の手続き)
 - 国民年金付加保険料該当(非該当)の届出(農業者年金に加入した場合の手続き)
 - 国民年金保険料の産前産後免除の申出(出産予定または出産した場合の手続き)
 - 口座振替納付(変更)申出兼還付金振込方法(変更)・辞退申出(納付書での支払方法から口座振替に変更する場合の手続き)

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。



日本年金機構ホームページ

問合せ
熊谷年金事務所 048-522-5012
保険健康課 0495-77-2113
地域振興課 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

みんなで体力づくり！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

いつまでも自分の足で歩き、元気にいきいきと生活するためには、日頃からの筋力・体力づくりが欠かせません。週いち元気アップ体操に参加して、活気ある生活を継続しましょう。みなさんのご参加をお待ちしております。

こんな体操をしています

対象 町内在住の65歳以上の方

いきいき体操



セラバンドとボール

ダンベル体操



ダンベル

3B体操



バル

クラスと会場

【いきいき体操】+【ダンベル体操】

渡瀬コミュニティ集会所(月・午前)
青柳会館(月・午前)
多目的交流施設(月・午後、火・午前)
総合福祉センター(火・午前)

【いきいき体操】+【3B体操】

総合福祉センター
(火・午後、水・午前、木・午前、金・午後)

【いきいき体操】(男性のみ)

総合福祉センター(第2水・午前、第4水・午前)
午前:午前10時～11時
午後:午後2時～3時
※木曜日と男性のみのクラス以外は、自宅から会場までの送迎を行います。

興味のある方は、神川町地域包括支援センター(☎0495-74-1155)へご連絡ください。
※空き状況によってご希望に添えないこともあります。ご了承ください。