

みんなでスローエアロビック ～軽運動で体も脳も活性化～

「人生100年時代」に、体操(スローエアロビック)を通じて、楽しみながら実践的な健康管理方法を学びましょう。

スローエアロビックとは体に無理のないシンプルな動きを音楽に合わせて繰り返す運動です。軽い運動なのでスポーツが苦手な方でも取り組みやすく、転倒防止や、認知機能の向上にもつながります。椅子に座ったままのご参加も大歓迎です。動きやすい服装でご参加ください。

日 時 令和8年1月22日(木)13時30分～15時
会 場 小坂町交流センターセパーム2階ホール
申 込 令和8年1月16日(金)までに保健センター
(TEL29-3926)へお申込みください。

持ち物 内ズック、飲み物

講 師 あまのかつひろ
天野 勝弘 氏

- ・NHK「おかあさんといっしょ」第9代体操のお兄さん
- ・日本スポーツ協会公認エアロビックコーチ
- ・日本ダイエット健康協会認定プロフェッショナルアドバイザー



国民年金基金制度のご案内

- ・国民年金基金は、自営業の方やその家族、学生などの国民年金の第1号被保険者の方々がゆとりのある老後を過ごせるよう、国民年金に上乘せる公的な年金制度になります。
- ・65歳から生涯受け取ることができる終身年金が基本ですので、長い老後の生活に備えることができます。
- ・掛金は全額が所得から控除できるので、所得税と住民税が軽減されます。受け取る年金も公的年金等控除の対象になりますので、税制面で優遇されます。
- ・加入時の内容でお支払いをした場合、加入したときに確定した掛金額と年金額は変わりません。加入いただいた後も掛金の額を口数単位で増減することができます。
- ・万が一早期に亡くなったとき、家族に遺族一時金が支払われますので、掛け捨てになりません。(一部の年金タイプを除く)遺族一時金は全額非課税です。

【加入できる方】

- ①国民年金に加入している20歳以上60歳未満の方
- ②60歳以上65歳未満の方や海外に居住されている方で国民年金に任意加入している方。

■お問い合わせ先 全国国民年金基金東北支部
(TEL0120-65-4192)

～障害者マークの紹介～

住民に広く障害者福祉についての関心と理解を深めてもらおうと、12月3日から9日までの期間を「障害者週間」と定められています。

そこで、今回は障害者マークについて一部紹介します。また、他にも様々なマークがありますので、そちらについてもぜひこの機会に理解を深めてもらえればと思います。また、これらのマークを見かけたときは思いやりのある行動をお願いします。

	【ほじょ犬マーク】 身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。
	【耳マーク】 聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。
	【ヘルプマーク】 義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要とする方々が、周囲の方に知らせることができるマークです。 ※ヘルプマークを無料配布しています※ 対象の方で、まだお持ちでない方へ無料配布しております。ご希望の方は下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ先 福祉課町民福祉班(TEL29-3925)