

運動不足の解消法  
お教えします



## ウォーターランド通信

■問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

ウォーターランド.com

検索

★新年からはじめましょう☆ダイエットのポイントをお伝えします！

◆「はじめてさん専用教室」でお気軽にスタートできます！

「はじめてさん専用教室」のご利用は新規入会時のみ。はじめてさんだけが受けられる嬉しい特典です☆

少人数で効果的なトレーニングや続けやすい水中歩行のポイントをお伝えします。

○効果的なダイエットに

「代謝アップトレーニング」(木曜日 午後7時30分)

○身体の負担も少なく脂肪燃焼できる

「いいね☆水中歩行」 (水曜日 午前11時20分・金曜日 午後7時10分)

「今年こそ、はじめなきゃ☆」その気持ちを応援します！お待ちしております☆

◆10月からの新しい水中ウォーキング教室が開講して3ヶ月経ちました！

プールで何か運動をしたい、始めたい方にオススメです。教室がスタートして早3ヶ月。プール運動を始められた方々に、水中ウォーキングを楽しんでいただいています。各種プールエクササイズグッズの案内もしております。あなたも一緒にプール運動を始めてみませんか☆

○ゆったり負担なくできる

「ゆったり水中ウォーキング」(水曜日 午後3時)

※いずれの教室も、お一人様一回限り入館料で教室体験可能です

◆運動に関するご相談は健康運動指導士がお伺いします。

運動に制限がなく、膝や腰の痛みの予防改善、高血圧の予防や運動不足解消などをお考えの方はぜひご相談ください。どのような運動が効果的か、オススメの運動などご案内いたします。何でもお聞かせください☆

☆詳しくは、ウォーターランド南条へお問合せください。  
皆様のお越しをお待ちしております

## 年金のお知らせ

■問合せ 武生年金事務所 Tel 23-1124  
町民税務課 ☎ 47-8015

20歳になったら

国民年金加入の手続きを！

日本国内に住む20歳以上60歳未満の全ての方に国民年金への加入が義務付けられています。保険料を納め続けると、老後(高齢基礎年金)だけでなく、病気やケガで障害が残ったとき(障害基礎年金)、家族の働き手が亡くなったとき(遺族基礎年金)に年金を受け取ることができます。20歳の誕生月の前月に年金機構から送付する「国民年金資格取得届」を記載し、役場もしくは年金事務所へ提出してください。後日、年金手帳と納付書が届きます。保険料の納付は、口座振替が最も便利でお得です。(前納の申込は、2月末までです。)

また、支払いが困難な学生の方は、「学生納付特例制度」の申請をしましょう。承認を受けた期間は、障害基礎年金の対象期間になるので、万が一のときにも安心です。承認を受けた期間の保険料は、10年以内であれば追納でき、保険料を全額納めた場合と同じ条件になります。

年金手帳

日本年金機構