



# 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

ウォーターランド南条

検索

★運動の悩みはパーソナルトレーニングで解消しましょう

◆パーソナル水中ウォーキングで膝の痛みにも効果的な運動をご案内します。

寒い冬は、立ったり座ったりもおおっくうな季節。『膝の痛みは年のせい』だと、あきらめている貴方、温水プールで負担なく安全な運動をお勧めします。

パーソナルトレーニングはマンツーマンでの指導が基本。自分に適した運動内容をご指導いたします。お気軽にお問合せください。

50分/2,500円+消費税(入館料は別途)

◆運動に関するご相談は健康運動指導士がお伺いします。

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、ぜひご相談ください。効果的な運動や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。

★福井県オータムジュニアクラブ対抗水泳競技大会結果

ウォーターランド南条の選手コースのメンバーが上位入賞を果たしました。

みなさん、おめでとうございます。

小学5・6年男子

▼50m自由形 第2位 井上輝星(上別所)

▼50m背泳ぎ 第2位 井上輝星(上別所)

▼200m個人メドレー 第1位 井上輝星(上別所)

▼200mメドレーリレー 第3位 井上輝星(上別所)・藤田拳輝(上野)

▼200mフリーリレー 第3位 谷口柝弥(下牧谷)・西嶋(町外)

▼200mフリーリレー 第3位 井上輝星(上別所)・藤田拳輝(上野)

▼200mメドレーリレー 第2位 景山靖教(西大道)・白崎(町外)

▼200mフリーリレー 第2位 樋口(町外)・矢部(町外)

▼200mフリーリレー 第2位 景山靖教(西大道)・白崎(町外)

▼200mフリーリレー 第2位 樋口(町外)・矢部(町外)

中学女子

▼50m自由形 第1位 勝見寿々花(東大道)

▼50m背泳ぎ 第3位 勝見寿々花(東大道)

▼50mバタフライ 第1位 勝見寿々花(東大道)

▼200mフリーリレー 第3位 勝見寿々花(東大道)・勝見紗紀(東大道)

▼200mフリーリレー 第3位 浅野(町外)・海崎(町外)

▼200mフリーリレー 第3位 浅野(町外)・海崎(町外)

☆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

### 国民年金保険料はクレジットカードでも納付できます

国民年金保険料は、クレジットカードでも納付できます。平成29年4月からは、新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法になります。ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。

クレジットカードでの納付をご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所や役場窓口へお問い合わせください。

