



# ウォーターランド通信

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 0778-47-3711

ウォーターランド南条

検索

★『ウォーターランド感謝祭』を開催します！

『遊具開放デー』 子ども対象 定員各回20名

日時 12月24日(木)

①午後1時～午後2時 ②午後4時～午後5時

『体力測定デー』 大人対象 定員各回10名

日時 12月25日(金)

①午前10時30分～午前11時30分 ②午後1時～午後2時

③午後4時～午後5時

『みんなで泳ごう』 大人対象 定員各回35名

日時 12月26日(土)

①午後1時～午後2時 ②午後4時～午後5時

※新型コロナウイルス感染症予防のため、2～3部構成で開催します。

※ご来場の際には、マスクの着用をお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合もあります。

また、プール・ジムの入場制限を行いますのでご了承ください。

★風邪をひきにくい体をつくりましょう！

これから寒い季節がやってきます。家にもって体を冬眠させていませんか？ウォーターランドの温水プールの室内は約30度、水温も30度前後に設定しており、38度のジャグジーも完備しています。

◎風邪をひくのは三つの首が冷えるから

「首」「手首」「足首」は、動脈が皮膚の表面に近い位置にあるため、ここが冷えると体内を流れる血液が冷え、結果、全身が冷えてしまつことになります。

プールでの運動は、体の体温を保つとして内側から脂肪燃焼させ、風邪をひきにくい体をつくりまします。日頃の運動不足解消や美容・健康維持のために「水泳」「水中ウォーキング」などの、プール運動を始めてみませんか！

★12月～3月の営業時間のお知らせ

月曜日 午後1時～午後8時30分

火～金曜日 午前10時～午後8時30分 (プールは午前11時から)

土曜日 午後1時～午後5時30分

祝日 午前10時～午後5時30分

年末年始の営業については、カレンダー裏面をご覧ください。

## 年金のお知らせ

問合せ 武生年金事務所 TEL 0778-23-1126  
(自動音声案内「2」の後「2」選択)  
町民税務課 ☎ 0778-47-8015

11月30日は「年金の日」です！！

厚生労働省では、「国民一人ひとり、“ねんきんネット”等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らす日」として、11月30日を「年金の日」としています。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、武生年金事務所にお問合せください。