



一般介護予防教室

「転倒予防ウォーキング教室 目指せ！見た目年齢 -10歳」

自分の歩き方や姿勢を見直しませんか。意識や歩き方を少し工夫するだけで、つまずいたり転んだりすることを予防できます。美しく健康な体を手に入れましょう。

日 安中会場 7月3日(木)
10日(木)
松井田会場 7月8日(火)
14日(月)

時 午後1時30分～3時

場

安中：勤労者会館安中館(安中1692)

松井田：囀大会議室

講師 神宮 礼子先生

対 65歳以上の市民で、2日間参加できる人優先

料 無料

定 各先着15人(内容は同じです)

持 飲み物、フェイスタオル(動きやすい服装で参加してください)

申込開始 6月11日(水)午前9時～

他 両会場に申し込みはできません。どちらかをお選びください。申し込みは本人か家族に限ります。

申・問 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)



国民年金基金のお知らせ

国民年金基金は、国民年金に上乗せして加入することで税金優遇を受けながら掛金を積み立て、老後により充実した年金を受け取ることができる公的な年金です。

○特徴

- ・掛金が全額社会保険料控除の対象になります
- ・受け取る年金は公的年金等控除

の対象になります

- ・受け取る年金は終身が基本で、一生変動しません
- ・亡くなった時は、遺族に一時金が支払われます(遺族保証のないプランも選べます)
- ・掛金は加入時の年齢で一定です。途中で口数の増減も可能です。



詳しくはこちら

○加入条件

- ・国民年金の第1号被保険者(免除などを受けていない定額納付者に限る)
- ・国民年金の任意加入者(60～65歳未満の人や海外在住者)
- ※農業者年金や付加保険との同時加入はできません

問 全国国民年金基金 群馬支部
(☎0120-65-4192)

イベント・スポーツ



学習の森主催講座

馬形埴輪づくり教室

ふるさと学習館展示の馬形埴輪を解説付きで見学後、指導付きで馬形埴輪を制作します。当日仕上がらない場合は翌日も制作できます。

日 6月7日(土)

内 作品は約1か月乾燥後、電気炉で焼成。7月26日(土)以降、ふるさと学習館で受け取り。

時 午前10時～午後3時

場 学習の森ふるさと学習館(受付後、生涯学習施設創作工房3で制作)

持 エプロンなど(汚れてもよい服装)、昼食、飲み物

対 市内在住、在勤・在学の人(小学生は保護者同伴)

定 先着5人

料 1,500円(埴輪づくりセット、資料代)

応 6月1日(日)午前9時～(電話のみ)

申・問 学習の森(☎388-0038)



学習の森主催講座

ココロとカラダのヨーガ教室

日 6月11日(水)、18日(水)、25日(水)、7月2日(水)、9日(水)

時 午前10時～正午

場 ふるさと学習館・生涯学習施設 つどいの間

内 日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士によるヨーガ教室

持 ヨガマット、飲み物など

対 市内在住、在勤の人

定 先着10人

料 無料

応 6月7日(土)午前9時～(電話のみ)

他 本人に限る。複数名の予約はできません

申・問 学習の森(☎388-0038)