



## フレイル予防で健康寿命UP教室 ～元気な足腰を保つための身体づくり～

フレイルとは健康状態と要介護状態の間にある虚弱状態を指します。ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。

一緒にフレイル予防に取り組んで、いつまでも自分の足で歩き続けられる身体をつくり、健康長寿を目指しましょう。

1日目は体組成計を使った筋肉量測定や握力測定を行い、講師か

ら結果説明があります。ぜひご参加ください。

**日・時**

①7月9日(木)午後1時～3時

②7月16日(木)午後1時30分～3時

**場** 基幹集落センター 営農指導室

**講師** 健康運動指導士 渋川 貴子先生

**対** 65歳以上の市民。2日間参加できる人および他地区で開催の健康寿命UP教室に参加していない人優先。

**料** 無料

**定** 先着20人

**持** 飲み物、筆記用具、タオル(薄手で長さ80cm以上)、ヨガマット(2日目のみ)、前回の体組成計の測定結果(ある人のみ)

※動きやすい服装と運動靴でお越しください

**申** 申込開始 6月11日(木)午前9時～

**他** 申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1714)



## 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。

○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)



詳しくはこちら

## イベント・スポーツ



### 学習の森主催講座 森のヨーガ教室

からだがかたいから、高齢だから、病気があるから…。いえ、どんな人でも参加できます。

**日** 6月26日・7月3・10日

(いずれも金曜)

**時** 午前10時30分～正午

**場** 学習の森ふるさと学習館

**講師** プラナヴァ・ヨーガスタジオ

オ主宰、ヨーガ療法士 善如寺 留美子先生

**持** ヨーガマット(大きなバスタオルでも可)、飲み物

**定** 先着15人

**料** 無料

**応** 6月12日(金)午前9時～(電話のみ。本人のみ)

**申・問** 学習の森(☎388-0038)

