

1111の育児サロン

心をかよわせる

担当 生涯学習課

☎046(252)8472
FAX 046(252)4311

○とき ①9月24日②10月1日③8日④15日
（いずれも金曜日午前10時〜11時30分（全4回））

○講師 ①日本レクリエーション協会スポーツレクリエーション指導者・

○内容 ①親子で遊ぼう！②子育てに絵本を③保育園の先生と話そう④

座間3階多目的室
標準レクリエーションインストラクター 伊藤恵美さん②JPIC読書アドバイザー・おはなし

年金の未納や未加入がある60歳以上の方へ

国民年金任意加入制度

担当 国保年金課

☎046(252)7035
FAX 046(252)7043

やむを得ない事情で国民年金保険料を納めていない方、国民年金に加入してい

なかった期間がある方は、「任意加入制度」の利用で老齢基礎年金受給額を増やすことができます。

老齢年金を受け取るには、原則120月（10年）以上の年金保険料納付期間（厚生年金加入期間や保険料免除期間を含む）が必要ですが、60歳時点で年金保険料納付期間が120月に満たない場合は、65歳になるまで国民年金に任意加入し、受け取る年金の額を増やすことができます。

この他に、海外に住む方の任意加入制度などもあります。詳しくは問い合わせ

ます。詳しくは問い合わせ

花東 灰岡美樹さん③市立栗原保育園副園長・緑ヶ丘保育園副園長④アンガーマネジメントコンサルタント 小尻美奈さん

○対象 おおむね1歳以上の乳幼児とその保護者（市内在住・在勤者優先）

○定員 8組（多数抽選。当落は郵便で通知）

○保育 なし

○参加費 無料

○持ち物 筆記用具

○申込方法 9月12日（日）までに電話、ファクス、

先へお問い合わせください。

※保険料の支払いは、加入申込をした日の月の分から。

○申込方法 年金手帳、預金通帳とその届出印を市役所1階国保年金課または厚木年金事務所へ

○問い合わせ先 厚木年金事務所 046(223)7171

※60歳以降の任意加入は原則口座振替となります。

市ホームページから電子申請または直接担当へ

※来場前は検温を行い、会場ではマスク着用と手洗いをお願いいたします。当日、発熱などの体調不良や感染が疑われる場合は参加不可。



介護予防教室

担当 介護保険課

☎046(252)7084
FAX 046(252)8238

理学療法士が教える「今日から始める運動のヒント」

健康長寿を目指す方の運動の目安と、自分の足で歩き続けるための運動をけがなく行うコツを理学療法士から学ぶ講座を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。

○とき 9月16日（木）

○対象 65歳以上の市内在住者で、医師から運動制限の指示のない方

○定員 20人（申込順）

○持ち物 筆記用具、飲み物

健康なシニア世代が健康長寿を目指すための食事のポイントを、管理栄養士から学ぶ講座を開催します。また、マスク生活で衰えがちな口を鍛えるエクササイズを行います。

○とき 9月29日（水）

○対象 65歳以上の市内在住者

○定員 15人（申込順）

○参加費 無料

○申込方法 9月29日（水）までに電話、ファクスまたは直接問い合わせ先へ

○問い合わせ先 市社会福祉協議会 ☎046(266)2001 FAX 046(266)2009

市では、広報ざま・市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市民自主企画講座

発達に課題のある子どもの理解と対応〜子どもの能力を伸ばす接し方〜

担当 生涯学習課

☎046(252)8472
FAX 046(252)4311

○とき ①9月18日午前10時〜正午②18日午後2時〜4時③10月16日午前10時〜正午④16日午後2時〜4時（いずれも土曜日。全4回）

○対象 発達障害支援センターかながわA 飯山慶一さん

○定員 20人（申込順）

○参加費 無料

○申込方法 9月15日（水）までに電話、ファクスまたは直接担当へ

市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市ホームページに掲載する広告を募集しています。

市ホームページに掲載する広告を募集しています。