１０月１２日（月）夕～１０月１３日（火）朝　放送分

◆年金相談のお知らせ（住民課）

１０月１５日木曜日、午前９時４５分から、午後３時３０分まで、賀陽庁舎において、年金相談を開催します。

当日は、日本年金機構高梁年金事務所の相談員が国民年金、厚生年金について、年金請求手続き等の相談をお受けします。

相談は予約制で、受付人数に限りがあります。相談を希望される方は、１０月１４日水曜日、正午までに、高梁年金事務所、電話、０８６６－２１－０５７０番まで、ご連絡ください。

◆第５回健康まるごと教室開催のお知らせ（保健課）

１０月２０日火曜日、午前９時３０分から、農業振興センターで、健康まるごと教室を開催します。

今回は、岡山スポーツ会館の健康運動指導士である新田瑞季（にった みずき）先生をお招きし、「効果的なウォーキングの実施について」をテーマにご講演いただきます。ウォーキングは、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸に役立つ、誰でも気軽に取り組める運動です。効果的なウォーキングのポイントなどについて、わかりやすく説明していただく予定です。また、当日は講演内容をふまえ、会場内で簡単なウォーキング実技も行います。

参加をご希望の方は、１０月１５日木曜日までに、保健課、電話、０８６６-５４-１３２６番までご連絡ください。