

健康のキホンは運動から からだづくりプログラムに 参加しませんか？



町保健福祉センターで
さわやかな汗をかいてみ
ませんか？
たるんだお腹をどうに
かしたい、これから運動
を始めたいと思っている
人、大歓迎です。

内容

- ストレッチポール
身体の軸を整えます。
- コアトレーニング
体幹を鍛えます。
- ノルディックウォーキング
歩幅アップで代謝もアップ。
- マシントレーニング
たくましく、しなやかな筋
肉を目指します。

1クール3か月間(12回)、
充実したプログラムを体験で
き、運動のプロが一人一人に
合った運動メニューを提案し
ます。

参加前・後には、からだの測
定を実施、ご自身の変化を確
認できます。

場所 町保健福祉センター
健康づくりルーム・研修室

講師 県スポーツ振興事業団・
ミズノ㈱グループ 健康運
動指導士

受講料 2,400円(前納制)
定員 各コース先着20人まで

☎ 役場健康づくり推進課 国保年金係 ☎ 286-3111 内線 121 ~ 124



加入手続き、お忘れなく

国保の加入・変更には手続きが必要です

国保に加入が必要な人	手続きに必要なもの
○退職した人 ○任意継続が切れた人	● 社会保険の喪失日を証明する書類 ※ 証明書類は退職した事業所または保険 組合などから入手してください。 ● 印かん
社会保険の 扶養を抜けた人	● 扶養認定取り消し日を証明する書類 ※ 証明書類は被保険者の勤務先事業所へ ご相談ください。 ● 印かん
益城町へ転入をした人	● 印かん
国保の世帯で出生した人	● 印かん
生活保護がはずれた人	● 生活保護廃止決定通知書 ● 印かん

社会保険を喪失した場合や、
ほかの市町村から益城町へ転
入した場合は、自動で国保へ
加入することはありません。
社会保険を喪失した場合な
どは、速やかに役場健康づく
り推進課で国保加入の届出を
してください。
届出が遅れると医療費が
お問合わせください。
※ 国保加入が遅れて医療機関で全
額自己負担になった場合は、申
請により負担割合以外の医療費
が支給されません。