

# 運動教室 参加者募集!

市主催の運動教室を下記のとおり開催します。ぜひご参加ください。



湯沢のスポーツ情報

Yuzawa's Sports Information

## ユースポ

※市のホームページにもスポーツ情報を掲載しています。

誰でもゲーム感覚で楽しめる!

### ニュースポーツ体験教室 (第1期)

- ◇日時 5月13日(月)、27日(月)  
6月10日(月)、24日(月)  
7月 8日(月)、22日(月)  
午後1時30分～3時30分
- ◇場所 総合体育館 など
- ◇種目 ノルディックウォーキング、ミニテニス、モルック など
- ◇対象 市内在住の18歳以上の方 (高校生を除く)
- ◇定員 30人
- ◇講師 みうら けい三浦 敬樹氏 (健康運動指導士)
- ◇参加料 1,100円

運動器具や音楽で遊ぼう!

### カンガルースクール (親子体操教室)

- ◇日時 5月16日(木)～令和7年2月13日(木)の期間中の全14回  
午前10時～11時30分
- ◇場所 総合体育館、ヘルシーパーク など
- ◇内容 親子体操、リズム運動、器具運動 など
- ◇対象 2～3歳程度の子どもと一緒に運動できる家族の方
- ◇講師 はらだ こず原田 梢氏 (認定リトミック指導者) ほか
- ◇参加料 1回400円 全14回一括4,500円 (教室運営費、保険料、材料代込み)

申込み

参加料を持参し、NPO法人ゆざわサンマリッツスポーツクラブ (総合体育館 ☎72-6500) へ  
※総合体育館に申込書、開催要項などを備え付けています。

■受付開始日 4月1日(月)

☎生涯学習課スポーツ振興班 (☎ 55-8286)



就職、退職、結婚など・・・

## そんなときには 年金の届け出を

就職や退職などが多い時期、忘れずに年金の手続きもしましょう。



現在の資格	手続きが必要なとき	手続き方法
第1号被保険者 (自営業者・学生・無職の方など)	就職して厚生年金に加入した	勤務先へ届け出
	配偶者 (会社員や公務員) に扶養されるようになった	配偶者の勤務先へ届け出
第2号被保険者 (会社員や公務員など厚生年金に加入している方)	退職した	市民課国保年金班へ届け出 またはマイナポータル
	退職して、配偶者 (会社員や公務員) に扶養されるようになった	配偶者の勤務先へ届け出
第3号被保険者 (会社員や公務員に扶養されている配偶者)	就職して厚生年金に加入した	勤務先へ届け出
	配偶者 (会社員や公務員) が65歳になった	市民課国保年金班へ届け出 またはマイナポータル
	配偶者が退職した	
	配偶者の扶養から外れた	

[国民年金資格取得、種別変更、免除申請など] の手続きを、マイナポータルで行うことができます! (※マイナンバーカードが必要です)

令和6年度 国民年金保険料は1ヵ月16,980円です。 ※1号被保険者の保険料

◆年金に関すること ☎市民課国保年金班 (☎ 55-8164)、大曲年金事務所 (☎ 0187-63-2296)

◆国民年金のマイナポータルでの手続きに関すること ☎ねんきん加入者ダイヤル (☎ 0570-003-004)