

夏こそ始めどき **65歳から**
お得に運動を
始めませんか

町が応援 **3か月分補助**で運動を応援します

65～74歳の方
月 **3,000円**
補助

75歳以上の方
月 **5,000円**
補助

3か月分補助
(1人1回限り)

運動施設などの利用料の一部を町が補助します。

ひとつでも当てはまったら、運動を始めるサインです。

その“ちょっとした変化”、
フレイルの始まりかもしれません。

※フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になりやすい状態のことです。

1. 横断歩道が渡りきれない。 2. 外出が減り、家にこもりがち。

3. 何気ない段差でつまづく。 4. 疲れがとれず、ため息が出る。

詳しくはホームページをご確認いただくか、
南風原町 地域包括支援センターまで
お問い合わせください。

☎889-3534

町敬老会の開催について

南風原町では長年にわたり地域社会の発展にご尽力いただいた高齢者の皆さんへ感謝し、長寿を祝うため敬老会を開催します。南風原高校郷土芸能部の生徒による余興もあります。ぜひお越しください。

日 時：10月10日(土) 14:00～15:30
場 所：中央公民館 黄金ホール
対 象：町内在住の75歳以上

予約不要 問 福祉課 ☎ 889-3534

マイナンバーカードのお手続きには 予約が必要です

窓口の混雑を解消し、待ち時間を少なくするためマイナンバーカードの申請は予約制としております。ただし、18歳以上の方の5年目の更新、暗証番号初期化などについては、予約は不要です。
※予約なしで来庁された場合、お待ち時間が長くなる場合がございます。

マイナンバーカード夜間窓口

窓口開設日	9月10日(木)・24日(木)
時 間	17:20～19:00
休日窓口	9月26日(土) 9:00～13:00まで(予約制のみ)

マイナンバー

※予約の取消・変更はお電話にてご連絡ください。
※予約は窓口開設日の前日まで受付けております。
※予約状況により、ご予約がすでに満席となっている場合がありますのでご了承ください。

夜間窓口は、予約制です。
ご利用を希望される方はインターネットまたは電話でご予約ください。

予約・受付窓口 役場1階 住民環境課 (2番窓口)
マイナンバー窓口専用回線
☎ 970-6126

インターネットからも
予約できます

町体力テスト開催

町スポーツ推進委員協議会主催による体力テストを実施します。どなたでも無料で体力年齢の測定ができますので、ぜひご参加ください。

日 時：10月12日(月・祝) 9:30～12:00
場 所：南風原中学校体育館
料 金：無料
対 象：町民
申込方法：QR、または電話・窓口にて申込み

実施種目

小学生～64歳	65歳～79歳
①握力	①握力
②上体起こし	②上体起こし
③長座体前屈	③長座体前屈
④反復横飛び	④開眼片足立ち
⑤20mシャトルラン	⑤10m障害物歩行
⑥立ち幅跳び	⑥6分間歩行

問 教育総務課 ☎ 889-2620

町劇団「海」 団員募集

お芝居で町を盛り上げる仲間を募集しています。興味のある方はお気軽にお問い合わせ・ご応募ください。

詳しくはこちら

問 観光協会 ☎ 851-7273