

こおりやま体操教室に参加しませんか！（参加無料・要事前申込）

（市地域自立支援協議会 教育部会 主催）

特別に支援が必要な子ども（各種手帳の取得の有無は問いません）、または18歳以上の人を対象に、休日の余暇活動・療育・体力づくりを目的に、体操教室を開催します（講師：小寺 基晴さん）。

日時＝4月19日、5月3日、6月7日、7月5日、9月6日、10月18日、11月1日、12月6日、令和3年2月7日・28日の各日曜
各日14時～15時30分（受付13時30分～）

場所＝矢田南小学校体育館

対象＝幼稚園・保育園年長児くらい（特別に支援が必要な子ども）～成人

※付き添いが必要です。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程を変更する場合があります。

申込・問合せ＝障害者生活支援センターりんく（☎84-5159・FAX52-1665）
（厚生福祉課）



いきいき元気教室 参加者募集（要申込・初回体験無料）

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動がミックスされた90分。運動不足の体にいい感じに効いてきます。

実施場所	募集	曜日	時間
昭和地区公民館	大募集	第1・3月曜	13:30～15:00
南部公民館		第2・4金曜	13:00～14:30
JAならけん筒井出張所	若干名	第2・4水曜	10:00～11:30
青葉台コミュニティセンター		第1・3月曜	13:15～14:45

対象＝おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない人（申し込み先着順）

参加費＝3,000円程度（10回分）

※会場により参加費が異なりますので、下記まで問い合わせてください。

申込・問合せ＝第三地域包括支援センター（☎57-2233）

令和2年度 国民年金保険料の納付書を発送します

納期限にご注意いただき、金融機関かコンビニエンスストアで納付をお願いします。

令和2年度 国民年金保険料＝16,540円（月額）

※市役所では納付できません。

※前納される人は納期限にご注意ください。

※現在口座振替等を利用している人には、別途通知が送付されますので確認してください。

※保険料の免除を考えている人は、下記にて手続きをしてください。

※現在、全額免除承認されている人は6月まで承認となるため、4月には納付書は送付されません。一部免除承認をされている人は、一部免除額の納付書が4～6月分送付されます。

問合せ＝奈良年金事務所 国民年金課（☎0742-35-1371）、市保険年金課 国民年金係（内線325・326）

人権を確かめ合う日 記念集会 ～毎月11日は「人権を確かめ合う日」～

スペシャルオリンピックスの活動を通して得た感動や生きる勇気、障害のある人との共生社会の実現について、わかりやすくお話しいただきます。（入場無料）

日時＝4月10日（金）13時30分開演（13時受付）

場所＝DMG MORI やまと郡山城ホール 小ホール

講師＝胎中 晴美さん（NPO法人スペシャルオリンピックス日本・奈良 理事）

問合せ＝人権施策推進課（内線334）

※新型コロナウイルスの感染状況により、公演を延期または中止する場合があります。

2ページのARマーカーにスマホなどをかざすと動画が見られます！



COCOAR2
ARサービス「ココアル」

iPhone・iOS



Android



①無料のARアプリ「COCOAR2」をスマホやタブレットにダウンロード。

②「COCOAR2」を起動し、写真を読み込み。写真を感知すると、自動で動画が再生されます。

