



## 各種検診・教室

### あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部健康推進室  
(あいあい ☎84-3316)

とき

▷3月2日(水) 午後2時～3時

▷3月23日(水) 午前11時～正午

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人  
(中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 室内用トレーニング  
シューズ、タオル、動きやすい服装

申込開始日 2月23日(火)

申込方法 健康福祉部健康推進室  
へ電話または直接お申し込みく  
ださい。

その他 中学生以下の子ども同伴  
での利用はできません。

### あいあいトレーニング室 ミニ運動講座

健康福祉部健康推進室  
(あいあい ☎84-3316)

トレーニング室で、簡単にでき

る運動のミニ講座を行います。

とき・内容

▷3月9日(水) 午前10時30分～

…家庭でできる簡単ストレッチ①

▷3月16日(水) 午後2時30分～

…家庭でできる簡単ストレッチ②

※各回20分程度

ところ あいあい1階トレーニング  
室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人  
(中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 室内用トレーニング  
シューズ、タオル、動きやすい服装

その他 中学生以下の子ども同伴  
での利用はできません。

### 妊婦教室

健康福祉部健康推進室  
(あいあい ☎84-3316)

とき 3月23日(水)

午後1時30分～3時

ところ あいあい1階集団指導室

内容 母乳・お母さんの歯の健  
康・産後の生活についての話、  
参加者同士の交流

対象者 市内に住所を有する妊婦

とその夫

定員 12人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

申込開始日 2月23日(火)

申込方法 健康福祉部健康推進室  
へ電話または直接お申し込みく  
ださい。

※申込時に簡単な問診をします。

### メタボリック解消セミナー

関B & G海洋センター  
(☎96-1010)

体組成測定器を使って、体の筋  
肉量や脂肪量、ボディバランスな  
どを把握し、自分に適した運動法  
を学びませんか?

とき 3月18日(金)

午後1時～2時

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 500円

(スポーツ保険料含む)

持ち物など タオル、動きやすい服装

申込開始日 2月16日(火)

申込方法 参加費を持参の上、関  
B & G海洋センターへ直接お申  
し込みください。

※申込時に測定を行います。

## 年金だより 国民年金保険料の納付は口座振替がお得です

市民文化部保険年金室(☎84-5005) 日本年金機構津年金事務所(☎059-228-9112)

国民年金保険料の納付には、  
口座振替を利用できます。

口座振替を利用すると、保険  
料が自動的に引き落とされる  
ので金融機関などに行く手間  
が省ける上、納め忘れもなく、  
とても便利です。

また、早割や前納で納付する  
と保険料が割引されます。

詳しくは、日本年金機構津年  
金事務所へお問い合わせくだ  
さい。

- 保険料を早割にすると月50円(年間600円)のお得!  
毎月の口座振替も、当月分保険料を当月末に引き落とす早割で50円  
割引になります。
- 6カ月分・1年分・2年分をまとめて前納するとさらにお得!  
現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納があり、  
大変お得です。

### <口座振替での前納の申し込みはお早めに!>

平成28年度分の6カ月前納(4月～9月分)・1年前納・2年前納の  
申込期限は2月29日(月)です(すでに口座振替での前納で納付してい  
る人は申込不要)。