

パパ・ママ教室 パパになる準備できていますか？

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

とき 5月25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 沐浴実習、妊婦体験(妊婦シミュレーター^{もくよく}の着用など)
対象者 市内に住所を有する妊婦とその夫

定員 12組24人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、バスタオル2枚、フェースタオル1枚、ビニール袋(ぬれたタオルを入れるため)、筆記用具

受付開始日 4月19日(火)

申込方法 健康福祉部長寿健康づくり室へ電話または直接お申し込みください。

※申込時の簡単な質問にご協力ください。

コンディショニングヨガ教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

初心者から始められるヨガ教室です。気持ち良く汗を流しませんか？

とき 5月12日～7月14日の
毎週木曜日 午後1時～2時
(全10回)

ところ 関B & G海洋センター

講師 日本フィットネス協会
公認インストラクター

永溝深雪さん
対象者 18歳以上の人
定員 30人(先着順)
参加費 3,900円
(スポーツ保険料含む)
持ち物など タオル、マット(お持ちの人)、動きやすい服装
申込開始日 4月16日(土)
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。

2カ月集中シェイプアップ教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

運動指導や栄養面などを全体的にサポートし、体重(体脂肪)を減らすことを目指します。初回参加時と最終日に体重測定を実施し、マイナス1kgにつき参加費から1,000円のキャッシュバックを行います。

※期間内(2カ月)は関B & G海洋センターのプール利用料が無料
※参加者全員にスポーツドリンク1ケースをプレゼント

※教室内容など詳しくは、お問い合わせください。

とき 5月15日(日)～7月15日(金)
※専用カレンダーを申込時に配布します。その日程から都合が合う日に10回参加してください。

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 12,800円
(スポーツ保険料含む)
持ち物など 室内用シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装
申込開始日 4月16日(土)
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。

CATV マイタウン かめやま

4月15日(金)～21日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
『『里山塾』の受講生募集』
- 亀山健康体操
- エンドコーナー
「桜の風景(亀山市内)」

4月22日(金)～28日(木)

- ウイークリーかめやま
- となりまち“い・こ・か”
「伊賀線まつり(伊賀市)」
- 特集「平成28年度予算について」
- 亀山健康体操
- エンドコーナー
「市内の風景など」

※午前6時から午前0時まで、30分番組(文字情報を含む)を繰り返し放送しています。なお、放送内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。



年金だより

平成28年度の保険料は月額16,260円です

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)

国民年金の保険料は、年度ごとに定められた保険料額に保険料改定率(名目賃金の変動割合をもとに計算)を掛けて計算します。平成28年度の保険料(月額)は、昨年度から670円増額の16,260円となりました。

また、平成28年度の年金額は、法律の規定により、物価、賃金によるスライドは行われず、平成27年度から据え置きとなります。ただし、被用者年金一元化法により端数処理が変更になったため、平成28年4月分の改定から、月額で数円の増減が生じます。

※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。 URL <http://www.nenkin.go.jp/>

