

ゆっくり走ろう体験会

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

秋からスポーツを始めたい人や走ることが苦手な人など、運動未経験者でも参加できるジョギング教室です。正しい姿勢でゆっくりジョギングし、気持ちの良い汗を流しましょう。

と き 10月13日(木)
午前10時～11時30分
(小雨決行)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定 員 10人(先着順)

参加費 300円
(スポーツ保険料含む)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、動きやすい靴

申込開始日 9月16日(金)

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。

ダンベル体操教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

ダンベルを使って、簡単な筋トレやリズムに合わせた有酸素運動を行い、健康な体を目指します。運動が苦手な人も大歓迎です！

と き 10月4日～12月13日の

毎週火曜日 午後1時～2時
(10月18日を除く全10回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定 員 10人(先着順)

参加費 3,900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 9月16日(金)

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。

みんなで楽しくウォーキング

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

関の町並み、山々や鈴鹿川沿いの景色を楽しみながら有酸素運動をします。正しい姿勢を身に付け、一緒に楽しく歩きませんか？

と き 10月7日～12月16日の
毎週金曜日 午前10時～11時
(10月21日を除く全10回)

ところ 関B & G海洋センター

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 飲み物、タオル、動きやすい服装、歩きやすい靴

申込開始日 9月16日(金)

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

My Town KAMEYAMA

9月16日(金)～22日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
「山岳救助隊の活動と安全な登山について」
- となりまち“い・こ・か”
「信楽陶器まつり(甲賀市)」
- かめやま健康体操
- エンドコーナー「季節のイベント」

9月23日(金)～29日(木)

- ウイークリーかめやま
 - かめやま情報BOX
「市民活動応援制度 登録団体の募集」
 - かめやま健康体操
 - エンドコーナー「季節のイベント」
- ※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

国民年金保険料の納め忘れがある人へ
後納制度をご利用ください

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)

過去5年以内に国民年金保険料の納め忘れがある人には、申し込みにより、平成30年9月までに限り、国民年金保険料をさかのぼって納めることのできる後納制度があります。

納め忘れの期間があると、将来、受け取る年金が少なくなったり、年金そのものを受け取れなくなったりする場合があります。

この機会にぜひ後納制度をご利用ください。

※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/](http://www.nenkin.go.jp/))。

<利用できる人>

①20歳以上60歳未満の人

5年以内に納め忘れの期間(納付・免除以外)や未加入期間がある人

②60歳以上65歳未満の人

①の期間のほか任意加入中に納め忘れのある人

③65歳以上70歳未満の人

年金受給資格がなく任意加入中の人など

※60歳以上で、老齢基礎年金を受け取っている人は申し込みできません。