

各種検診・教室

あいあいトレーニング室 ミニ運動講座

健康福祉部長寿健康づくり室
(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。

家事や仕事をしながらなど、どこでもできる“ながら体操”を覚えてシェイプアップしましょう！

とき・内容

▷11月9日(水) 午前10時30分～
簡単ながら体操でシェイプアップ①

▷11月16日(水) 午後2時30分～
簡単ながら体操でシェイプアップ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。

あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

とき

▷11月2日(水) 午後2時～3時

▷11月30日(水) 午後2時～3時

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 10月17日(月)

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。

その他 中学生以下の子ども同伴での利用はできません。



あいあい運動教室 ～ボール体操～

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

健康づくりのために、毎月2回、運動教室を開催します。1回からでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

とき

▷11月9日(水) 午後2時～3時30分

▷11月30日(水) 午前10時～11時30分

ところ あいあい2階大会議室

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)

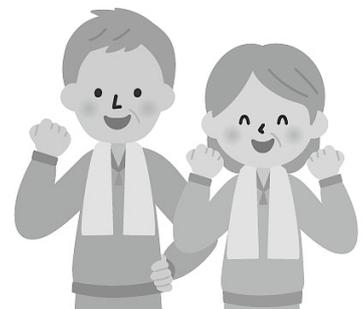
定員 各回30人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 10月17日(月)

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。



年金だより

ご存じですか？国民年金の任意加入制度

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)

国民年金の保険料を納めるのは、原則として60歳までですが、受給資格期間(25年)を満たしていない人、または保険料を納付した月数が少なく満額(40年間保険料納付分)の老齢基礎年金を受給できない人は、一定の条件を満たす場合、60歳以降も任意加入することができます。

※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/>

対象者・任意加入期間

▷年金額を満額に近づけたい人は65歳までの期間

▷受給資格期間を満たしていない人は70歳までの期間
(昭和40年4月1日以前に生まれた人に限る)

条件など

▷任意加入は申し出た日から加入となります。

▷保険料の納付方法は、原則として口座振替となります。

▷厚生年金や共済組合に加入中の人は任意加入できません。

▷保険料免除申請はできません。

▷海外在住の20歳以上65歳未満の日本国籍をもつ人も、任意加入することができます。