



老後のための筋肉貯筋運動受講生募集

要介護状態になる人の増加を抑えるためにはひとり一人が介護予防に取り組むことが大切です。介護予防には運動がとても効果があるといわれており、生活に必要な筋力を維持する「貯筋」もそのひとつです。たくさん「貯筋」して「健康のゆとり」を手に入れませんか。

◎対象

市内在住の65歳以上の人で、原則、全12回参加できる人

◎講座内容

	内 容
1回目	実技「あなたの貯筋残高はどのくらい？」(健康チェック, 体力測定) 講話「貯筋の4大特典 ～何歳からでも筋肉は若返る～」
2～11回目	実技「体を動かして楽しく貯筋！」 (健康チェック, 姿勢改善, スロー筋トレ, ストレッチ, リズム体操 など) 講話「介護予防ワンポイント」など
12回目	実技「どこに、いくら貯筋できましたか？」(健康チェック, 体力測定)

※病気のある人は、主治医に受講の許可を得てください。

◎とき 5月17日～8月2日の毎週
火曜日 14:00～15:30(全12回)

◎ところ 保健センター

◎受講料 無料

◎定員 20人(先着順)

◎受付期間 4月22日(金)～5月16日(月)

◎申込方法

電話またはFAXにて申込み

〈問い合わせ・申込先〉地域包括支援センター(高齢福祉課内) ☎82-1149 FAX 82-1138



国民年金保険料を納めましょう

国民年金保険料の納め忘れはありませんか。国民年金保険料を納めないままにしておくと、将来の老齢基礎年金や障害基礎年金、遺族基礎年金などが受けられないことがあります。

納めた保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、税金の負担が軽減されます。まだ納付が済んでいない人は納付書を用意し、金融機関、郵便局、コンビニエンスストア等の窓口で納付してください。

また、口座振替や電子納付、クレジットカードによる納付もできます。詳しくはお問い合わせください。

■ 国民年金保険料

1か月 16,260円(平成28年度)

国民年金保険料の納付は
口座振替の前納がお得です

国民年金保険料の納付に口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされ、金融機関に行く手間が省けるうえ、納め忘れもなくとても便利です。また、口座振替には、当月保険料を当月末に引き落とすことにより月々50円引きされる早割制度や、現金納付より割引額が多い2年前納や1年前納、6か月前納などもあり、大変お得です。

口座振替を希望する人は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参して、金融機関または年金事務所へ申し込んでください。

〈問い合わせ先〉国保年金課(☎82-1209) 宇部年金事務所(☎33-7111)