

※国保年金課からお知らせします

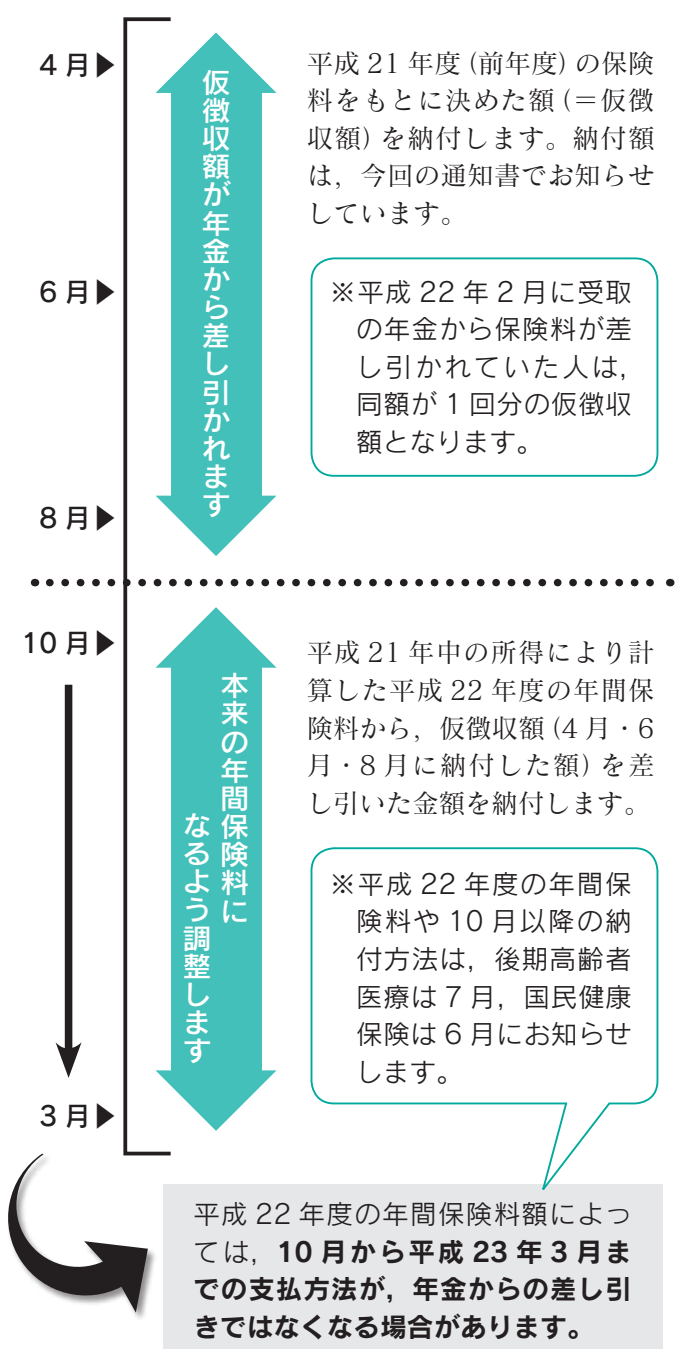
4月・6月・8月の年金から仮徴収額が差し引かれます



◆問い合わせ先◆

後期高齢者医療について▷国保年金課 年金高齢医療係 (☎ 82-1209)
国民健康保険について ▷国保年金課 国保係 (☎ 82-1177)

▷平成 22 年度 保険料納付の流れ



いきいき水中運動教室・若返り体操教室受講生募集

健康の維持・促進のために

- ◇対象 市内在住の 40 歳～74 歳で、原則すべての回に参加できる人
- ◇費用 1,000 円
※送迎希望者は別途 1,000 円必要です。ただし、下記③については送迎はありません。
- ◇申込期限 4 月 30 日(金) 17:00 必着
- ◇申込方法 はがき、FAX、E-mail に郵便番号、住所、氏名、生年月日、日中連絡の取れる電話番号、希望する教室の番号 (①または②を希望する人は送迎希望の有無) を記入して提出

① いきいき水中運動

- と き 5 月 21 日(金)～7 月 5 日(月)
毎週月・金曜日 9:30～10:30
- と ころ 小野田スイミングクラブ
- 定 員 40 人 (応募多数の場合は抽選)
- 内 容 プール内での歩行や体操等

② 若返り体操

- と き 5 月 20 日(木)～7 月 6 日(火)
毎週火・木曜日 9:00～10:00
- と ころ スポーツコアアルファ
- 定 員 20 人 (応募多数の場合は抽選)
- 内 容 筋力アップ体操やストレッチによる若返り運動

③ 若返り体操

- と き 5 月 31 日(月)～7 月 15 日(休)
毎週月・木曜日 10:00～11:00
- と ころ ASA トレーニングジム ゼロワン
- 定 員 20 人 (応募多数の場合は抽選)
- 内 容 器具等を使った筋力アップ運動とストレッチ等の若返り運動

【問い合わせ・申込先】

〒756-8601 山陽小野田市役所国保年金課
(☎ 82-1189 FAX 82-1210)