

からだ改善教室 参加者募集! ~運動を始めるきっかけに~

水中ウォーキングと、食事や歯の健康などの講座を合わせた3ヶ月コースの内容です。
泳げなくてもできる水中ウォーキングは、スポーツが苦手な方にもおすすめです。

日 時:9月3日~12月3日 毎週木曜日
14:00~15:00※講座は午前開催(各月1回)

内 容:水中ウォーキング、生活習慣病・食事・歯の健康などの講座

会 場:クアタラソさぬき津田※講座は津田保健センターで行います

参 加 費:15,000円

定 員:20名(先着順)
募集対象者:市内在住の64歳以下の方
(65歳以上の方は要相談)

*現在クアタラソさぬき津田をご利用中の方や、昨年度受講された方はお申し込みできません。
*体調に不安のある方はかかりつけ医にご相談の上、お申し込みください。

★施設内がすべて利用可能!
★教室終了後も施設利用を継続される場合、入会金不要でお得にご利用いただけます!

水中ウォーキング おすすめポイント

- ❖ 脂肪燃焼効果
- ❖ 心肺機能を強くする
- ❖ 筋肉量を増やす
- ❖ 肩こりや腰痛の改善
- ❖ 陸上よりも
- ❖ リラックスできる
- カロリーを消費する

参加者の声

- ❶ ● 仲間ができた。
- ❷ ● 運動が楽しくなった。
- ❸ ● 生活習慣病について学べた。
- ❹ ● 食事もう気をつけるようになった。
- ❺ ● 検査データが改善した。 など

過去5年間の教室満足度は、**90.2%**!
(アンケート結果より)
この機会に、からだ改善をしませんか?



申込期限: 8月21日(金)

[問・申] 国保・健康課(健康係)

☎(0879)26-9908

新型コロナウイルス感染症の感染対策を実施して教室を開催しますが、状況により変更となる場合があります。

街角の年金相談センターの年金相談 **予約不要**

8月18日(火)10:00~15:00 寒川庁舎1階101会議室

年金手帳、年金証書、印鑑等をお持ちください。
(代理人がお越しになる場合は委任状が必要となる場合があります)

*新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。

[問] 街角の年金相談センター高松オフィス
☎(087)811-6020

年金事務所の出張年金相談 **予約制**

7月30日(木)10:00~15:00 市役所本庁附属棟多目的室

8月25日(火)10:00~15:00 大川公民館第1会議室

年金手帳、年金証書、印鑑等をお持ちください。
(代理人がお越しになる場合は委任状が必要となる場合があります)

*予約制ですので、事前に下記までご連絡ください。
*新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。

[問・申] 高松東年金事務所お客様相談室 ☎(087)804-0508

日本年金機構からのお知らせ 国民年金保険料の納付は 便利な口座振替をご利用ください

国民年金保険料の納付には、口座振替をご利用いただけます。口座振替の方法は次の5通りです。

- ・2年前納(4月~翌年3月分)
- ・1年前納(4月~翌年3月分)
- ・6か月前納(4月~9月分、10月~翌年3月分)
- ・当月末振替(早割)
- ※本来の納付期限よりも1か月早く口座より振替する方法です。
- ・翌月末振替
- ※保険料の割引はありません。保険料の納付はまとめて前払い(前納)するとおトクです!
- 口座振替のお申込みは、預金口座をお持ちの金融機関(ゆうちょ銀行含む)や年金事務所、または市役所にてお手続きが可能です。その際、基礎年金番号の記入が必要になりますので、年金手帳や日本年金機構からの郵送物等をご持参ください。また、金融機関届出印などに誤りがあると、手続きが間に合わない場合がありますのでご注意ください。
- 口座振替での前納のお申込みはお早めに
- 口座振替での令和2年度分2年前納、1年前納、6か月前納(4月~9月分)のお申込みは終了しています。令和3年度分は令和3年2月末までにお手続きください。また、口座振替での令和2年度分6か月前納(10月~翌年3月分)のお申込みの締切日は、令和2年8月31日(月)です。
- ※すでに口座振替で前納されている方は手続きは不要になります。

<参考>令和2年度の振替方法別割引額

| 振替方法 | 1回あたりの納付額 | 割引額 | 2年分に換算した割引額 | 振替日 |
|-----------|-----------|---------|-------------|----------------|
| 2年前納 | 381,960円 | 15,840円 | - | 4月30日 |
| 1年前納 | 194,320円 | 4,160円 | 8,320円 | 4月30日 |
| 6か月前納 | 98,110円 | 1,130円 | 4,520円 | 4月30日 11月2日 |
| 当月末振替(早割) | 16,490円 | 50円 | 1,200円 | 当月末 |
| 翌月末振替 | 16,540円 | なし | なし | 翌月末 |

※ただし、1年前納から2年前納への変更など、振替方法を変更される場合は、再度お申し込みが必要になります。

※保険料の一部免除が承認されている方は、口座振替の前納制度はご利用いただけません。

※残高不足で口座からの振替が確認できなかった場合は、次の振替日(2年前納、1年前納の場合)は翌年4月末までの間、割引のない「翌月末振替」になります。

※郵送によるお申し込みの場合、郵便物の到着までに日数がかかりますので、早めに投函していただきますようお願いいたします。

[問] 高松東年金事務所
☎(087)861-3866