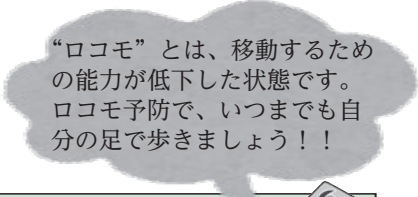




ワンプラス運動教室

～ロコモティブシンドロームを予防しよう！！～

気軽に運動を体験して、あなたに合った健康づくりを見つけませんか？



	内容	講師
運動	ロコモ度テストで、自分の移動機能を知ろう 楽しく続けて取り組める筋力アップ運動の体験	四国学院大学社会学部 カルチュラル・マネジメント学科 片山昭彦先生
食事	骨や筋肉を強くする栄養バランスのポイント	さぬき市国保・健康課 管理栄養士

■ 日時：5月14日(金) 13:30～15:30

■ 場所：津田公民館(1階ホール)

■ 準備物：上靴・動きやすい服装・

■ 定員：30名程度(事前申込)

水分補給用飲料・汗拭きタオル

※新型コロナウイルス感染症の状況により、教室の実施について変更となる場合があります。

【問・申】 申込期限：5月11日(火) 国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

街角の年金相談センターの年金相談 予約不要

5月18日(火)10:00～15:00 大川公民館第2研修室

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)

*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

4月27日(火)10:00～15:00 津田公民館第3講座室

5月27日(木)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)

*事前に下記までご連絡ください。

*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 ☎(087)804-0508

令和3年度国民年金保険料納付額比較表

	支払方法	保険料額	割引額
6か月前納 R3.4～R3.9 および R3.10～R4.3月分	口座振替	98,530円	1,130円
	現金または クレジットカード	98,850円	810円
1年前納 R3.4～R4.3月分	口座振替	195,140円	4,180円
	現金または クレジットカード	195,780円	3,540円
2年前納 R3.4～R5.3月分	口座振替	382,550円	15,850円
	現金または クレジットカード	383,810円	14,590円

○現金納付による前納は4月中であれば年金事務所です
続がができます。

○口座振替による前納は前年度2月末までの受付です。
(令和3年度分は受付終了しています。)

○令和3年度国民年金保険料は月額16,610円です。
(令和4年度の保険料は16,590円です。)

※一部納付(一部免除)されている方の口座振替方法は「毎月納付(翌月末振替)」のご利用のみとなります。

令和3年度国民年金保険料について

日本年金機構からのお知らせ

【問】高松東年金事務所 ☎(087)861-3866