

いきいきストレッチ教室 参加者募集のお知らせ

昨年まで実施していた「温泉ゆったり健康教室」が、今年度は「いきいきストレッチ教室」に名称を変更し、11月～3月にかけてストレッチを中心とした健康教室を開催します。

老化は足腰からとも言われています。いつまでも丈夫な足腰でいきいき生活できるように、健康運動指導士が手軽にできるストレッチや運動を提案します。



- 対象者：概ね65歳以上の町内在住の皆様
- 日時：11月12日(火)、11月26日(火)、12月10日(火)、12月24日(火)、1月7日(火)、1月21日(火)、2月4日(火)、2月18日(火)、3月3日(火)、3月17日(火)
- 時間：午前10時～11時30分(90分)
- 開催場所：老人福祉センター「集会室」※12月10日、1月7日は中央公民館「結婚式場」で開催予定
- 参加費用：無料
- 講師：身体教育医学研究所 健康運動指導士
- その他：心臓や足腰等に持病のある方は、かかりつけ医にご相談の上、ご参加ください。
- 申込期間：10月15日(火)～10月31日(木)

【お問合せ・お申込み】立科町地域包括支援センター（役場高齢者支援係内）電話88-8418 有線2311

国民年金のお知らせ

住民係

●出産前後の国民年金保険料が免除になります

平成31年4月から出産前後期間の国民年金保険料が免除される制度が始まりました。

平成31年2月1日以降に出産した方が対象で、**出産予定日または出産日が属する月の前日から4か月間の国民年金保険料が免除**になります。

届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めの届出をお願いします。

届出用紙は、日本年金機構のホームページ (<https://www.nenkin.go.jp>) から印刷をするか、役場住民係または小諸年金事務所に備えています。

●国民年金保険料は口座振替がお得です!

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用いただけます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、**月々50円割引**される「早割制度」や、現金納付よりも**割引額が多い「6か月前納」、「1年前納」、「2年前納」**もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をご持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出ください。