



元気で長生きするための十カ条

- | | | | | | |
|-----------------|----------------|------------|-------------|------------------------|-------------|
| 五 歯磨きや入れ歯の清潔を保つ | 四 かかりつけ医を持つている | 参 胎運動を続ける | 式 腹八分目を心がける | 七 栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂る | 六 人どもう・出かける |
| 十 趣味を持つ | 九 規則正しい生活 | 八 脳を活性化させる | 五 たばこをやめる | 三 運動を続ける | 二 飲酒を控える |

介護予防教室のご案内

**げる
まる元運動教室 楽生きくらぶ** らくい

日程・会場 毎週木曜日

平成23年4月から平成24年3月まで

Aクラス 13:00~14:00 市立病院3階講堂

Bクラス 10:00~11:00 みらい2階ギャラリー

Cクラス 14:30~15:30 みらい2階ギャラリー

受講料 1ヶ月1,000円ですが、3ヶ月分、6ヶ月分の前納制となっていますので、ご了承ください。

内容 クラスごとに運動の内容は異なります。詳細はお問合せください。

参加者募集中!

はつらつ塾 かえで

日程 9月6日から12月6日まで
(火)金の週2回 10:00~12:00



会場 ふれあいホール1階

費用 1回200円(冬期間300円)

内容 運動機能の低下している方が参加条件となりますので、簡単な聞き取りを行います。口腔ケアや栄養改善等の教室もあります。自宅から会場まで送迎を行っています。

注意 内科系や骨・関節系の病気のある方は、運動して良いかを事前に主治医にご相談ください。

国民年金保険料の 納め忘れはありませんか?

年金information ● 戸籍年金係 ☎32-1823

そこで、便利で安心な口座振替のご利用をお勧めします。口座振替にしておくと、毎月、納めに行く時間と手間がかかりず便利で安心です。また、口座振替のなには割引のあるお得な振替方法(早割、一年前納、半年前納)もあります。お申込み方法は、口座振替申出書に必要事項を記入・押印(金融機関の届出印)して砂川年金事務所にお申し込みされるか、郵送してください。また、金融機関に提出しても結構です。

一年度分および上期6カ月分は終ります。
ていますが、下期6カ月分(10月分から翌年3月分)は8月末までに、お申込みできま

きに障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れる老齢基礎年金の額が少なくなったり、場合によっては年金が受けられなくなったりすることがあります。また、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなることもあります。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取った場合によつては年金が受けられなくなつたりすることがあります。また、万一のときには保障基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなることがあります。

年

問合せ 砂川年金事務所 ☎52-2144

年

金