

🌸 トレーニング室レッスン (45 分間)

レッスン名	ヘルスアップ	汗キラ☆リフレッシュ
曜日	水曜日 (*第4水曜日は休み)	金曜日
時間	15:15 ~ 16:00	19:00 ~ 19:45
強度	★	★★
内容	椅子に座って、音楽に合わせて体を動かしたり、ダンベルやチューブ(ゴム)を使った軽い筋力トレーニングや全身のストレッチを行います。運動に慣れていない人、これから運動を始めようと思っている人、お待ちしております!	少し運動不足な日常に、バランスボールやダンベルなどいろいろな道具を使って有酸素運動や筋力トレーニング! また、しっかりストレッチも行って、心も体もリフレッシュしてみませんか?
定員	15人程度 *定員になり次第締切	15人程度 *定員になり次第締切

- *室内用の靴をご用意ください。
- *当日、総合受付横の券売機でトレーニング室利用券を購入後、トレーニング室までお越しください。

<問い合わせ先>

あすてらすトレーニング室・健康増進プール
☎72-6666 (内線174)



学生の皆さん

20歳になったら、学生でも国民年金に加入し保険料納付の義務が生じます。「学生納付特例制度」は、在学期間中の保険料納付を猶予し、社会人になってから払うことができる制度です。この制度の手続きは、市役所国保年金課で簡単にできます。

国民年金保険料の「学生納付特例」の申請は5月末までに!

(1)対象となる学生

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校等に在学する20歳以上の学生であって、本人の前年の所得が一定額以下の人。なお、学校法人の認可を受けていない各種学校、予備校、海外の学校は対象外になります。

(2)申請は毎年必要です。

平成18年度中に学生納付特例の承認を受けていた人でも、3月までで切れますので、年度が変わると再度申請が必要です。

学生納付特例の申請が遅れると、申請日前に不慮の事故や病気で障害者(1・2級)になった場合、障害基礎年金を受け取ることができないケースがありますので、ご注意ください。

(3)手続きに必要なもの

- ①学生証(コピー可)または在学証明書
- ②家族等の代理申請の場合は認印
- ③年金手帳

(4)保険料への加算金

学生納付特例期間については、10年以内であれば追納できますが、3年度目以降の納付の場合、当時の保険料に加算金がつきます。



- 問い合わせ先 市国保年金課医療・年金係 ☎72-2111(内線423・427)
久留米社会保険事務所 ☎33-6206