

あすてらすトレーニング室・健康増進プールレッスンのご案内

- あすてらすトレーニング室・健康増進プールでは、下記のようなレッスンを行っています。
予約は不要です。お気軽にお越しください！
- 【対象】 高校生以上（運動に制限がある人は医師にご相談ください。）
- 【費用】 無料 ＊ただしプール利用券／トレーニング室利用券(200円)は必要です。
- 【注意点】 レッスン開始後5分以上経過してからの参加はご遠慮ください。

<運動強度の目安>

★・・・らくらく、★★・・・にこにこ、★★★・・・がんばる

🌸トレーニング室フリーレッスン（30分間）

レッスン名	強度	内 容
のびのびストレッチ	★	全身の筋肉をゆっくり伸ばしてリラックス。普段は伸ばさない筋肉を伸ばしましょう。
アロマリラックス	★	エッセンシャルオイルの心地よい香りのなかでストレッチやセルフマッサージを行います。心と体をリラックスさせましょう。
ポールdeリラックス	★	ストレッチポールを使ってストレッチを行います。肩関節や股関節を自由に動かすことで肩こり、腰痛の予防になります。
腰痛らくらく体操	★★	腰まわりの筋力トレーニングやストレッチなどを行います。腰痛予防、痛みの軽減を目指します。
タオル de 体操	★★	タオルを使って、自宅でも簡単にできる運動を行います。参加時はタオルをご用意ください。
肩こりバイバイ	★★	肩の筋力トレーニングやストレッチを行います。肩こり予防、痛みの軽減を目指します。
はじめてのダンベル	★★	ダンベルを使用して全身の筋力アップを目的とした運動を行います。
のびのびチューブ	★★	チューブ(ゴム)は、自分の体力に合わせて強さを調節できます。無理の無い全身運動と筋力アップを目指します。
足腰しっかり	★★	脚や腰まわりの筋力を強化することにより転倒予防を目的とした運動を行います。
わくわくボール	★★	ボールの丸い形と弾性を利用し、楽しくバランス能力アップや筋力アップのための運動を行います。
上半身シェイプ	★★★	肩や背中など上半身のシェイプアップを目指します。
下半身シェイプ	★★★	脚やお尻など下半身のシェイプアップを目指します。

- *トレーニング室でのレッスンの曜日・時間帯は1か月ごとに変更になります。
- スケジュールについては、トレーニング室までお問い合わせください（小郡市のホームページにも掲載しています）。
- *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。



🌸プールレッスン（30分間）

レッスン名	わくわく水中ウォーキング	道 具 de アクア
曜 日	日 曜 日	木 曜 日
時 間	14:45 ~ 15:15	18:45 ~ 19:15
強 度	★	★★
内 容	水の抵抗・浮力を利用してウォーキングを行います。基本の歩き方や水中でのストレッチの方法をアドバイスしますので、水中ウォーキングが初めての人、ぜひご参加ください！	ビート板やヌードル(浮き棒)、アクアミットなどいろいろな道具を使って水中運動を行います。水中ウォーキングに飽きてきた人や筋力アップを目指す人にオススメです！
定 員	10人程度＊定員になり次第締切	10人程度＊定員になり次第締切

- *スイミングキャップ（水泳帽）、水着をご用意ください。
- *当日、総合受付横の券売機でプール利用券を購入後、更衣をしてプールサイドにお越しください。レッスン30分前よりプールサイドのカウンターにて受付を開始します。

🌸 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