

外出が少ない冬に みんなで体を動かそう

高齢者向け基礎体力向上講座

- 開催日 11月26日、12月7日・24日、1月14日、2月18日、3月18日 (計6回)
※ 11月26日は体力測定を実施します
- 開催時間 13時00分から 14時00分
- 講師 合同会社福祉トータルサポート 紬生
介護予防指導士 佐々木 一樹 氏
- 参加料 無料
- 定員 25名
- 開催場所 総合体育館 武道場
- 申込 当講座は冬季自主運動事業(9月号に掲載)の参加者が対象になり、そちらの申込が10月20日(水)までとなっております。
※ 体調管理、体温測定、マスク着用、手指消毒等、感染症予防対策にご協力をお願いします



冬道は滑りやすいので、羽幌町内循環バス「ほっと号」を利用すると便利です。

2便 朝日団地(体育館前) 12:22 到着

3便 朝日団地(体育館前) 15:04 出発

➔ 申込・お問い合わせ先 羽幌町地域包括支援センター(すこやか健康センター内) ☎ 62-6021

国民年金保険料は 全額が社会保険料控除の対象です！

今年納付した国民年金保険料は、年末調整や確定申告をすることによって社会保険料控除を受けることができます。対象者には、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が次の時期に発送されますので、年末調整や確定申告のときに使用してください。

	発送時期	対象者
①	令和3年10月下旬から 11月上旬にかけて順次発送	令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に 国民年金保険料を納付した方
②	令和4年2月上旬	令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に 国民年金保険料を納付した方 (①の対象者を除く)

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

➔ お問い合わせ ● 日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>
● ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004 (ナビダイヤル)
※ 050から始まる電話の場合 ☎ 03-6630-2525