

65歳からの無料筋トレ教室



健康の保持増進を目的に、ストレッチ体操、柔らかいボールや筋力トレーニングマシンを使った運動、口腔・栄養・脳トレに関することなどを3か月間（全24回）で学ぶ教室です。卒業後は、筋力トレーニングマシンを使用して自由にトレーニングするプログラムも用意しています。

●コース及び実施日時

コース	会場	実施期間	時間
高岩午前	介護予防事業拠点施設 いきいきさぽーと 白岡市高岩 2177 番地 1 ※老人福祉センター隣	9月4日～ 12月4日 の月曜日・木曜日	午前9時45分～11時45分
高岩午後			午後1時30分～3時30分
篠津午前	市役所篠津分館 白岡市篠津 502 番地 3	9月5日～ 11月28日 の火曜日・金曜日	午前9時45分～11時45分
篠津午後			午後1時30分～3時30分



- **対象者** 市内在住の65歳以上
(令和5年7月31日現在)のかた
- **定員** 高岩(午前・午後)コース 各12名
篠津(午前・午後)コース 各10名
定員を超えた場合は、介護予防の優先度の高いかたを優先します。
- **申込方法** 各会場または高齡介護課でお申し込みください。申し込み時に、血圧測定や健康状態の聞き取りなどを行います。
- **受付時間** 午前8時30分～正午、午後1時15分～5時
- **受付期間** 7月3日(月)～31日(月)
(土・日曜日、祝日を除く。)
- **その他** 既往歴などにより医師の判断で意見書が必要と判断された場合は、意見書作成費が必要です。

問合せ 高齡介護課地域支援担当
☎ 0480 (92) 1111 内線 173～175

ご存じですか？国民年金第1号被保険者の独自給付

国民年金には、第1号被保険者に対する独自給付として4種類の給付があります。

1 付加年金

国民年金保険料に月400円を追加して納めると、65歳からの老齡基礎年金の受給と併せて付加年金を受給できます。

付加年金額(年額)
200円×付加保険料を納めた月数

付加年金保険料を納めることができるかた
国民年金第1号被保険者、国民年金任意加入者
※保険料を免除されているかたや国民年金基金に加入しているかたは利用できません。

2 寡婦年金

国民年金第1号被保険者として保険料を納めた期間(免除期間を含む。)が10年以上ある夫が亡くなった場合に、10年以上婚姻関係が継続していて、夫によって生計を維持されていた妻が60～65歳までの間受給できます。

※夫が障害基礎年金受給権者だった場合、老齡基礎年金を受給していた場合、または妻自身が老齡基礎年金の繰り上げ支給をしている場合は支給されません。

寡婦年金額
夫の第1号被保険者期間に基づいて計算された老齡基礎年金額の4分の3

3 死亡一時金

国民年金第1号被保険者として保険料を納めた月数が36月以上あるかたが、老齡基礎年金や障害基礎年金を受給しないまま亡くなった場合、亡くなったかたと生計を同一にしていた遺族が受給できます。

死亡一時金を請求できる遺族

①配偶者 ②子 ③父母 ④孫 ⑤祖父母 ⑥兄弟姉妹(数字は受けられる順位) ※遺族基礎年金を受けられる遺族がいる場合には支給されません。

死亡一時金額

保険料を納めた月数に応じた額(12～32万円) ※付加保険料を納めた期間が36月以上ある場合は、8,500円加算

※寡婦年金を受けられる場合は、どちらかを選択。

4 脱退一時金

日本国籍を有しない外国人が、国民年金第1号被保険者として保険料を納めた月数が6月以上あり、老齡基礎年金の受給資格を満たしていない場合、出国した日から2年以内に請求すれば受給できます。

※日本に住所があるかたや障害基礎年金などの年金の受給権を有したことがある場合は支給されません。

脱退一時金額

保険料を納めた月数に応じた額

問合せ 春日部年金事務所 ☎ 048 (737) 7112
市保険年金課国民年金担当 ☎ 0480 (92) 1111 内線 140・149