

65歳からの筋トレ教室 シニア元気アップ教室9月生を募集します!

これからの人生をより元気に自由に過ごすため、筋力トレーニングマシンを使って健康維持しませんか?

シニア元気アップ教室とは…

健康の保持増進を目的に、筋力トレーニングマシンや、柔らかいボールを使った運動、ストレッチ体操、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。

教室卒業後は、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

期間	曜日	コース	時間	会場
9月1日(木)～12月1日(木)	月・木	午前	午前9時～11時	白岡市高岩 2177 番地 1 介護予防事業拠点施設 いきいきさぼーと ※老人福祉センター隣
		午後	午後1時30分～3時30分	

●対象者 市内在住の65歳以上のかた
(令和4年7月31日現在)

●費用 無料
(既往歴などにより医師の意見書が必要と判断された場合は、意見書作成費をご負担いただきます。)

●定員 各コース15名
申し込みが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。
※先着順や抽選ではありません。

●申込方法 実施会場または高齢介護課で本人がお申し込みください。申し込み時に、血圧測定や身体の状態についての聞き取りなどを行います。

●受付期間 7月1日(金)～29日(金)(土・日曜日・祝日を除く。)

●申込受付時間 午前8時30分～正午、午後1時15分～5時



問合せ 高齢介護課地域支援担当

☎ 0480 (92) 1111 内線 173～175

ご存じですか? 国民年金独自給付

①付加年金

国民年金第1号被保険者のかた、または国民年金任意加入のかたが国民年金保険料に月額400円の付加保険料を加えると、65歳からの老齢基礎年金と併せて付加年金を受給できます。

※保険料を免除されている場合や、国民年金基金に加入している場合は利用できません。

付加年金額(年額)

200円×付加保険料を納めた月数

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年以上ある夫が死亡した場合に、10年以上婚姻関係が継続し、夫によって生計を維持されていた妻に60～65歳までの間支給されます。

※死亡した夫が障害基礎年金受給権者であった場合や、老齢基礎年金を受給していた場合、また、妻自身が老齢基礎年金の繰り上げ支給を受け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齢基礎年金額の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、老齢基礎年金や障害基礎年金を受給しないまま死亡した場合、生計を同一にしていた遺族に支給されます。

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
(丸数字は順位)

※遺族基礎年金を受けられる遺族がいる場合は支給されません。

死亡一時金額

保険料を納めた月数に応じた額(12～32万円)。なお、付加保険料を納めた期間が36月以上ある場合は、8,500円が加算されます。

※寡婦年金を受けられる場合は、どちらか一方を選択となります。

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、老齢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支給されます。

※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て支給されます。

問合せ

春日部年金事務所

☎ 048 (737) 7112

保険年金課国民年金担当

☎ 0480 (92) 1111 内線 140・149