

ストレッチや有酸素運動などで介護予防と健康増進

元気もりもり教室の参加者を募集！

	とき	ところ	対象	定員	参加料	持参するもの	申し込み方法	申し込み期限
元気もりもり教室 筋力回復編	8月～11月 ▷毎週火曜日コース ▷毎週木曜日コース 9時30分～11時	リ・フレ	介護・支援を受けていない 65歳以上の 人	各コース20人 ※申し込み多数の場合は初めて の人を優先。	1回 100円	タオル、 飲み物	長寿支援課に申し込んで、 長寿支援課の申し込みを 受け付けてください。	7月10 日(月)
元気もりもり教室 脳トレ編	8月～11月 ▷毎週月曜日コース 9時30分～11時			先着20人				

※祝日は除きます。

とき 8月～11月の毎週金曜日・9時30分～11時
※祝日は除きます。
ところ リ・フレ
対象 65歳以上の人が参加できる運動サークルを1年以内に立ち上げる人、または現在、5人以上で同様のサークルで活動をしている人
定員 20人程度
申し込み期限 7月10日(月)
申し込み・問い合わせ先 長寿支援課(☎40102)

元気もりもりサポーター教室の参加者募集！

元気もりもり教室脳トレ編がスタート
運動だけでなく、レクリエーションや学習などを取り入れた認知機能低下予防を目的とした教室です。いつまでも自分らしく自立した生活を送るために、元気なうちから取り組んでいきましょう！

国民年金保険料の免除制度があります

問い合わせ先

備後府中年金事務所 (☎41-7421)

国民年金保険料の納付忘れが続くと、老後や重い障害が残った時などに支給される年金を受け取ることができない場合があります。保険料免除や納付猶予などで認められた期間は、年金を受け取る資格期間に含まれます。

持参するもの ▷印鑑 ▷年金手帳または基礎年金番号が分かるもの ▷離職日が平成28年1月1日以降の人は、離職票または雇用保険受給資格者証

申請先 市民課(☎43-7129)または上下支所市民生活係(☎62-2114)

毎年7月に申請が必要です

免除の期間は、7月から翌年6月までです。申請時点から2年1か月前までの未納分の申請もできます。また、税金の申告をしていないと所得の審査ができませんので、必ず申告を済ませてから申請してください。

免除の種類	内容
一般免除	前年所得が一定額以下の人は、保険料の一部または全額を免除
納付猶予	50歳未満の人が対象で、全額を納付猶予
特例免除	失業により納付が困難な場合、保険料の一部または全額を免除

※免除期間は、全額納付した場合と比べて、受け取る年金額が少なくなりますのでご注意ください。

成人用肺炎球菌ワクチンの予防接種を実施します

問い合わせ先 健康医療課元気づくり係
(リ・フレ内・☎47-1310)

平成29年度の成人用肺炎球菌ワクチン予防接種を7月から開始します。

対象の人には、7月初旬に、予診票、接種実施医療機関一覧表などを郵送します。

対象 市内に住民票があり、次のいずれかに該当する人

▷平成30年3月31日時点の年齢が、下表の人

65歳	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生
70歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生
75歳	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生
80歳	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生
85歳	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生
90歳	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生
95歳	大正11年4月2日生～大正12年4月1日生
100歳	大正6年4月2日生～大正7年4月1日生

▷平成30年3月31日時点の年齢が60歳以上65歳未満の人であって、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害や、ヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人

接種回数 1回

※すでに23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は、対象外となります。