

20歳になったら 国民年金

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入して保険料を納めることとなります。

自営業者、学生、フリーターの方などが20歳になったときは、住所地の市町村役場で国民年金加入の手続きが必要ですが、また、厚生年金保険や共済組合の加入者(第2号被保険者)に扶養されている配偶者の方が20歳になったときは、第2号被保険者の勤務先を經由して加入の手続きを行うこととなります(なお、第2号被保険者が20歳になったときは、加入の手続きは必要ありません)。国民年金の加入手続きをきちんとして保険料を納めましょう。



ウォーターランド通信

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

新しい年も よろしくお祈りします!

☆新春イベント開催!

ご来館いただいた方に粗品をプレゼントします(先着100名)。皆さん、お誘い合わせの上お越しください。

日時 1月3日(木)
内容 ○みんなで踊ろう2013 アクアシエイブ(プール)
午後1時20分〜午後2時
○みんなで泳ごう・歩こう2013(プール)
午後2時13分〜午後3時30分
※2013m、2013秒の初泳ぎ!みんなで挑戦しよう!

☆期間限定!女性だけのお得な企画

○レディースデー
毎週水曜日と木曜日はレディースデー。入館料300円でプールもジムも利用できます(教室受講には受講料1,000円が必要です)。
○レディースミニ会員募集!
1,800円(月額)で水曜日と木曜日の2日間、プールもジムも使い放題(教室受講には受講料300円が必要です)。※どちらも、1月から3月末までの期間限定です。

☆お知らせ

12月28日(金)から1月1日(火)までは休館です。年明けの2日(水)から営業を始めます。
1月2日(水)〜4日(金)
5日(土)〜

午後1時〜午後6時
午前10時〜午後6時

元気で しなな!

今年一年お世話になりました。さあ、来年は何にチャレンジしますか?いこなは、心と体の健康つくりのために、皆さんの「やりたい!」と思う気持ちを応援します。

会員募集中!!
見学・体験も随時受付中
(事前の予約が必要です)

冬こそいろいろなおスポーツを楽しむチャンス!体を動かして風邪に負けるな!経験豊かな講師を招いてのスペシャル教室の第二弾です。
●チャレンジ!バドミントン
バドミントンを基礎から学ぼう。

日時 2月9日(土)・16日(土)・23日(土)
午後1時30分〜午後3時30分
場所 南条勤労者体育センター
対象者 小学生(低学年は親子参加もOK!)
参加料 いこな会員 1,500円(3回分)
会員以外 2,000円(3回分)
1回のみ参加 800円

定員 15名
講師 村上 富美子氏(公認スポーツ指導員、県ジュニアバドミントン連盟事務局長)

●レッツ!ピンポンforジュニア
ラケットの持ち方から楽しく学ぼう。
日時 2月2日(土)・16日(土)、3月2日(土)・16日(土)
午後1時30分〜午後3時

場所 南条小学校体育館
対象者 小学生(低学年は親子参加もOK!)
参加料 いこな会員 1,000円(4回分)
会員以外 1,500円(4回分)
1回のみ参加 500円

定員 10名
講師 長谷川 利夫氏(公認スポーツ指導員)

問合せ 山海里スポーツクラブいこな(ウォーターランド南条内)

☎ 47-3711

