



ウォーターランド通信

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 0778-47-3711

ウォーターランド南条

検索

★25県民スポーツ祭 水泳競技(高校の部)

開催日 8月2日(土) 会場 福井県営水泳場

《女子》

50m自由形 第3位 茨田 咲良

★教室紹介(毎週)

●脳トレ健康体操(講師:倉野)

金曜日 午前11時~午前11時50分

音楽に合わせて行うリズム体操です。椅子に座って無理なく関節を動かしていきます。全身を温めた後は、立って大きな筋肉を動かしながら筋力やバランス・持久力を高めていきます。脳トレ体操で笑顔になれる楽しいクラスです。

●リフレッシュヨガ(講師:倉野)

水曜日 午後1時30分~午後2時20分

基本となる呼吸と姿勢を意識しながら丁寧に進めていきます。マットを使って座位と立位のポーズをバランス良く行い、心身共に心地いい時間を過ごしましょう。

●きれいに泳ごう

月曜日 午後7時~午後7時50分(指導員:吉原)

水曜日 午後7時10分~午後8時(指導員:水元)

体の使い方や、泳ぎ方のコツを掴んで4泳法をかつよく泳ぎましょう。

★10月の営業時間のお知らせ

〔月〕午後1時~午後8時30分

〔火〕午前10時~午後8時30分

〔土〕午後1時~午後5時30分

〔祝〕午前10時~午後5時30分

〔日〕休館

最新の情報はホームページをご覧ください。



@W.L.NANJO
Instagram



ホームページ



年金のお知らせ

問合せ 武生年金事務所 Tel 0778-23-1126
(自動音声案内「2」の後「2」選択)

国民年金保険料の追納制度について

免除(全額免除、一部免除、法定免除)、学生納付特例や納付猶予承認を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、年金額が少なくなります。ただし、10年以内であれば保険料を後払い(追納)して、年金額を増やすことができます。追納すると、以下のメリットがありますので、是非ご利用ください。

追納のメリット

『老後の年金額が一生にわたり増えます』

追納すると、老後の年金額が増額されます。1年間分追納した場合、全額免除の期間は、年間で約1万円、学生納付特例や納付猶予の期間は、年間で約2万円年金額が増えます。

『社会保険料控除の対象となります』

追納保険料は「社会保険料控除」の対象となり、税金の負担が軽減されます。

追納には申し込みが必要です

- ①追納申込書を日本年金機構ホームページからダウンロードする。
(最寄りの年金事務所にお電話いただければ郵送も承ります。)
- ②申込書に記入して最寄りの年金事務所へ郵送する。
- ③日本年金機構から送られてきた納付書で納付する。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



追納申込書



日本年金機構
ホームページ