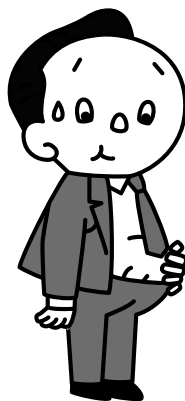


**脱！メタボ解消教室（運動編）
開催します！**

黒潮町ではメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満症候群）や生活習慣病予防を目的に、運動講師による「脱！メタボ解消教室（運動編）」を実施します。

興味のある方は、ぜひお申し込みください。



◆対象者

- 特定健診の結果、特定保健指導の対称となった方
- 運動したいがなかなか時間がないう方、運動方法を知りたい方など、運動に関心のある方

◆内容 筋力アップ運動

◆参加料 無料

◆時間 約1時間

※同じ内容で1日2回実施。申込多数の場合は、早めに受付終了とすることがありますので、ご了承ください。

日にち	9月29日(木)
時間	①14:00～15:00 ②16:00～17:00(約1時間)
場所	保健福祉センター(大方)
講師	小林洋太(BODYWISE)
内容	筋力アップ運動
申込メ切日	9月15日(木)

○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836(直通)

佐賀支所地域住民課 保健センター

☎ 55-7373(直通)

年金記録の確認はお済みですか？

ねんきん定期便などにより年金記録を確認し、少しでも心配がございましたら、思い当たる状況をメモし「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」へお電話いただくか、お近くの年金事務所にご相談ください。

お早めにご相談ください！

年金記録が間違っていると思われる方は、年金記録の訂正を請求することができます。

四国厚生支局においては、さまざまな調査を行い、中国四国地方年金記録訂正審議会の審議結果に基づき訂正(不訂正)の決定を行っています。

過去の記録の調査においては、会社に給与台帳が残っていない、所得証明が取れないなど、証拠となる資料の収集が困難となり、記録訂正に結びつかない場合もあります。

ご自身の年金記録に少しでも心配がございましたら、お早めに年金事務所にご相談ください。

○お問い合わせ

お近くの年金事務所または「ねんきん定期便・ネット専用ダイヤル」をご利用ください。

☎ 0570-058-555

※ご利用の電話番号が050で始まる場合

☎ 03-6700-1144

