

～ゆっくり歩く、ゆっくり調える～  
**森林セラピーとヨーガ**

■日時 **1月21日(日)** 10時～15時予定 ※小雨決行

(つづら棚田駐車場に10時までに集合)

午前：森林セラピー

**つづら棚田コース** 約2.0km

昼食：うきはのセラピー弁当またはセラピーランチ

午後：ヨーガ体験(マットは準備します。)

■ヨーガ講師 松本 明子(うきは市癒しの旅先案内人協会)

■参加料 3,500円※当日支払いをお願いします。

(森林セラピーガイド料、昼食料、ヨーガ体験料込み)

■持参品 飲み物、タオル、雨具、帽子など

■服装 長袖、長ズボンの動きやすい服装、履き慣れた靴

■予約 1月15日までに、うきは市癒しの旅先案内人協会(Tel.080-2714-6065)へ予約をしてください。

※キャンセルは、実施3日前の17時までに必ずご連絡をお願いします。キャンセルが遅れた場合や参加できない場合は、キャンセル料が発生しますのでご了承ください。



## 農業者年金に加入しませんか？

農業者年金は、加入者が積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる確定拠出型年金です。

加入要件に該当する方は、いつでも加入でき自分で保険料(通常加入の保険料額は月額2万円から6万7千円の範囲内で千円単位の額)を決めることができます。老後の生活への備えに農業者年金に加入しませんか？



### 加入のメリット

- ・一定の要件を満たせば、保険料の国庫補助があります。
- ・支払った保険料は、全額社会保険料控除の対象になります。
- ・80歳までの保証があります。

### 加入の要件

- ・年間60日以上農業に従事する、国民年金の第1号被保険者で60歳未満の方

●問合せ うきは市農業委員会事務局 Tel.75-4976