

始めませんか、健康づくり

湯・遊健康講座(前期)

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に「湯・遊健康講座」の参加者を募集します。

温水プールを利用し、楽しみながら健康維持・増進の一步を踏み出しませんか。講座では専門の講師が指導にあたり、自分の体力に合わせたコースが選択できます。

内容	コース名	募集人数	日程	時間
アクアビクス	A	33	5月28日～(毎週水曜日)	8:30～ 9:30
	B	45	5月29日～(毎週木曜日)	13:00～14:00
ゆっくり水中ウォーキング教室	C	12	5月26日～(毎週月曜日)	14:30～15:30
しっかり水中ウォーキング教室	D	12	5月30日～(毎週金曜日)	14:30～15:30
水中ウォーキング教室(初級)	E	12	5月25日～(毎週日曜日)	15:00～16:00
水中ウォーキング教室(中級)	F	12	5月31日～(毎週土曜日)	11:30～12:30
初心者水泳教室	G	12	5月25日～(毎週日曜日)	14:00～15:00
中級者水泳教室	H	8	5月26日～(毎週月曜日)	19:00～20:00

各コース内容

●アクアビクス

体にかかる浮力、水圧などの負荷を利用するスポーツで、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

●ウォーキング教室

体に無理なく行う、腰痛や関節痛の改善・予防に適した内容です。CよりDは少しきつめ、E・Fは個々のレベルに応じた指導が受けられます。

●水泳教室

Gは水慣れから初級クロールまで、Hは平泳ぎやバタフライ指導が受けられます。



対象者 市国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、保険料に未納のない方
場所 ヒーロースイミングスクール(花岡町2・ひだホテルプラザ内)
参加料 無料
申込方法 住所、氏名、生年月日、電話番号、希望コース(第2希望まで)、国民健康保険の記号番号(高○○○)または後期高齢者医療被保険者番号を明記の上、5月12日(月)までに「**HP**」で市民課に申し込む(定員を超えた場合は抽選)

申込・市民課
 問合先 ☎ 35-3137

緊急情報も自動起動でキャッチ

高山防災ラジオ

お申し込みはお済みですか

ここが特徴! 高山防災ラジオ

- スイッチを入れていない場合でも、自動的に電源が入り、緊急放送をお届けします。
- ほかのラジオ局を聴いている場合でも、その放送に割り込んで、緊急放送をお届けします。
- 電源はACアダプタと充電式電池を利用するので、停電時でも聴くことができます。

主な緊急情報

緊急地震速報／河川水位情報／土砂災害警戒情報／避難指示・勧告／クマの出没情報／火災・食中毒警報／武力攻撃事態情報 ほか

※月々300円の利用料がかかりますが、市では普及促進のため月100円(1台あたり)の助成を平成27年3月まで行います。
 ※お求めは最寄りの高山電機商業組合加盟店の取扱店まで。



問合先 危機管理室
 ☎ 35-3345