

元気な方はもちろん、腰痛や関節痛の改善・予防におすすめです
アクアビクス・水泳教室・水中ウォーキング教室の日程

内 容	コース名	募集人数	日 程	時 間
アクアビクス	A	45	5月23日(毎週水曜日)	8:30~ 9:30
	B	45	5月24日(毎週木曜日)	13:00~14:00
リハビリウォーキング教室	C	12	5月28日(毎週月曜日)	14:30~15:30
水中ウォーキング教室	D	12	5月25日(毎週金曜日)	14:30~15:30
	E	12	5月27日(毎週日曜日)	15:00~16:00
初心者水泳教室	F	12	5月27日(毎週日曜日)	14:00~15:00
水泳教室	G	6	5月22日(毎週火曜日)	18:45~20:00



■ 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。

■ 水中ウォーキング

陸上の1/10の負担で、体に無理なく行える水中ウォーキングの指導が受けられます。リハビリウォーキングCより、水中ウォーキングD・Eの方が少しきつい内容です。

■ 水泳教室

初心者向けと一般向けの2コースがあり、初心者は水慣れから初級クロールまで、一般向けは初級・中級(平泳ぎ・バタフライ)、上級(4泳法)のレベルに応じたコースで指導が受けられます。

始めませんか、健康づくり

湯・遊健康講座(前期)

市では、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。
講座には、専門の講師が指導にあたり、自分に合わせたコースが選択できます。

対象者 ● 高山市国民健康保険または後期高齢者医療制度の18歳以上の被保険者で、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 ● 5月11日(金)までに住所、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(高〇〇〇)または後期高齢者医療被保険者証の被保険者番号を明記の上、市民課へ^{HP}または^{HP}により申し込む(超えた場合は抽選)

申込・市民課
問合せ 35-3137



春のイベント情報

Infomation on Spring Events
飛驒高山から元気を発信します

第14回 飛驒高山端午の節句

市内宿泊施設や観光施設など約50カ所に、鎧兜や武者人形、こいのぼりなどを展示します。
期日 ● 5月1日(火)~6月5日(火)
時間 ● 各展示施設の開館・営業時間内

問合せ 観光課
35-3145

高屹山山開き
市民家族ふれあい登山

片道約2時間30分かけて標高1303mの山頂を目指します。
期日 ● 5月5日(祝)
時間 ● 午前8時に飛驒川河川公園駐車場に集合

問合せ 久々野公民館
52-3112

飛驒の里5月の催し

5月1日(火)~6月5日(火)は端午の節句として、館内に鯉のぼりや五月人形を展示するほか、和紙の大きなこいのぼりも展示します。

また連休中は、三味線と和太鼓の演奏やクラフト展など楽しい催しがいっぱいです。

※市民の方は市内在住が確認できるものを提示すると入園無料です。

問合せ 飛驒民俗村
34-4711

乗鞍岳山開き祭



期日 ● 5月15日(火)
時間 ● 朴の水平駐車場を午前8時45分に登山バス出発
場所 ● 乗鞍鶴ヶ池駐車場(昼平)
※乗鞍スカイラインは自然保護と渋滞緩和のためマイカー規制中です。バスがタクシーをご利用ください。

問合せ 丹生川支所 基盤産業課
78-1111