

アクアビクス・水泳教室の日程

内容	コース名	募集人員	日程	時間
アクアビクス	A	40	5月25日～ (毎週水曜日)	8:30～ 9:30
	B	40	5月26日～ (毎週木曜日)	13:00～ 14:00
初心者水泳教室	C	12	5月30日～ (毎週月曜日)	14:30～ 15:30
	D	12	5月29日～ (毎週日曜日)	14:00～ 15:00
リハビリウォーキング	E	12	5月27日～ (毎週金曜日)	14:30～ 15:30
	F	12	5月29日～ (毎週日曜日)	15:00～ 16:00
成人水泳教室	G	6	5月24日～ (毎週火曜日)	18:45～ 20:00

# 自分に合わせたコース選択で健康づくり

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。

○アクアビクス

体にかかる浮力、水圧などの付加を利用するスポーツで、元気な方はもちろん、肩こり、腰痛、膝に不安のある方などにお薦めです。

○水泳教室

水泳教室には初心者コース、リハビリコース、成人コースの3コースが設けられており、自分に合ったコースを選んでいただけます。また、各コースには専門の指導員がいますので、能力に合わせた指導を受けることができます。

**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被保険者で保険料に未納のない方  
**場所** ヒーローズイミングスクール(花岡町2) ひだホテルプラザ内)

**参加料** 無料

**申込方法** 5月13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○○○)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<sup>HP</sup>または<sup>HP</sup>により申し込み(超えた場合は抽選)

問合せ

市民課  
☎35-3137

# 春

春のイベント情報

Information on Spring Events

飛騨高山から元気を発信します!

第13回 飛騨高山端午の節句

市内宿泊施設や観光施設など約60カ所に鯉兜や武者人形、鯉のぼりを展示します。

**期日** 5月1日(日)～6月5日(日)  
**時間** 各展示施設の開館・営業時間内

問合せ

観光課  
☎35-3145

飛騨の里5月の催し

5月1日(日)～6月5日(日)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、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。  
※市民は入園無料です(運転免許証など提示のこと)

問合せ

飛騨民俗村  
☎34-4711

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時に飛騨川河川公園駐車場に集合

問合せ

久々野公民館  
☎52-3112

名古屋オーシャンズ  
エキシビションマッチ

Fリーグ(日本フットサルリーグ)の名古屋オーシャンズが、エキシビションマッチ(公開練習試合)を行います。

**期日** 5月14日(土)  
**時間** 午前11時～午後1時  
**場所** ビッグアリーナ(中山町)

問合せ

スポーツ振興課  
☎35-3157

乗鞍岳山開き祭

**期日** 5月15日(日)  
**時間** 朴の木平駐車場を午前8時45分に登山バス出発  
**場所** 乗鞍鶴ヶ池駐車場

※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。バスか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