



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26日～ (毎週水曜日)	8:30～ 9:30
	B	40	5月27日～ (毎週木曜日)	13:00～ 14:00
初心者水泳教室	C	12	5月31日～ (毎週月曜日)	14:30～ 15:30
	D	12	5月30日～ (毎週日曜日)	14:00～ 15:00
リハビリウォーキング	E	12	5月28日～ (毎週金曜日)	14:30～ 15:30
	F	12	5月30日～ (毎週日曜日)	15:00～ 16:00
成人水泳教室	G	6	5月25日～ (毎週火曜日)	18:45～ 20:00

湯・遊健康講座(前期)

自分に合わせたコース選択ができます

市では国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者を対象に「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、元気な方ももちろん、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被保険者および後期高齢者医療制度加入者

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12日(水)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制度受給者証の番号を明記の上、市役所市民課へ(※またはHPにより申し込む)超えた場合は抽選)

問合せ先

市民課

35-3137

●公共交通戦略・公共交通総合連携計画を策定

市民の足を守る

持続可能な公共交通

具体的な運行ルートやダイヤは意見交換を行い検討

高山市公共交通活性化協議会では、地域ニーズに応じた持続可能な公共交通体系の構築に向けて、今年3月に高山市地域公共交通総合連携計画を策定し、基本的な方針や目標、運行の概要などを定めました。概要版は本庁および各支所地域振興課に設置していますので、お気軽にお持ちください。

協議会では、今後各地域の具体的なバスの運行にかかるルートやダイヤなどについて、地域住民のみなさんと話し合いながら検討していく予定です。

なお、詳細については広報たかやま5月15日号でお知らせします。

問合せ先

地域政策課

35-3524



市民の日常生活における移動手段として、公共交通はますます重要になっています。(写真は高山地域内を運行するのらマイカー)