

## 始めませんか 健康づくり

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27日～(毎週水曜日)	8:30～ 9:30
	B	45	5月28日～(毎週木曜日)	13:00～14:00
ゆっくり水中ウォーキング教室(初級)	C	12	5月25日～(毎週月曜日)	14:30～15:30
	D	12	5月24日～(毎週日曜日)	15:00～16:00
しっかり水中ウォーキング教室(中級)	E	12	5月29日～(毎週金曜日)	14:30～15:30
	F	12	5月30日～(毎週土曜日)	11:30～12:30
初心者水泳教室	G	12	5月24日～(毎週日曜日)	14:00～15:00
中級者水泳教室	H	8	5月25日～(毎週月曜日)	19:00～20:00

### ●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。初心者でも大丈夫です。

### ●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。

### ●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うえ、5月12日(火)までに **HP** で市民課に申し込む(定員を超えた場合は抽選)

申込先 市民課  
問合せ先 市民課  
10056666

### ◆利用可能なスクールバス一覧◆

地域名	運行区間
高山	岩滝地区～東山中
丹生川	久手地区～丹生川小
	柏原地区～丹生川小
	呂瀬地区～丹生川小
荘川	六厩地区～荘川小
久々野	渚地区～久々野小
高根	日和田地区～朝日小
上宝・奥飛驒温泉郷	長倉地区～本郷小
	中尾地区～栃尾小
	平湯地区～栃尾小
	中尾地区～北稜中

市では、児童生徒の登下校のために運行しているスクールバスのうち、利用可能な空き席があるバスに、普段、自動車運転されない65歳以上の方、高校生、障害者手帳をお持ちの方が無料で乗車できるサービスを行っています。

利用可能なバスは左記のとおりです。

申込先 都市整備課  
問合せ先 都市整備課  
各支所地域振興課  
35-3176

なお、このサービスの利用には、事前の登録が必要になりますので、ご希望の方はご連絡ください。

運行時刻や乗降場所は、スクールバスの運行に合わせていただきます。

ただいま受付中です  
スクールバスの利用者登録