

無事故・無違反180日コンテスト

5月1日から10月27日までの180日間、無事故・無違反に挑戦します。

対象 高山市または白川村在住・在勤で運転免許証をお持ちの方

※一般チームは3人で1チーム、会社チームは5人で1チームです。
(65歳以上は個人での申込可)

参加料 1人630円

(運転記録証明書発行手数料)

申込方法 協会事務局にある用紙に記入のうえ、4月27日(金)までに窓口へ

申込・問合せ先 | 高山地区交通安全協会事務局
(高山警察署内) ☎36-2077

健康づくりウォーキング 継続コース参加者募集

歩くことは、メタボ対策や糖尿病予防、足腰を鍛えるなどの健康づくりに最適な運動です。

申込時に参加賞(先着800名)と記録表をお渡します。

期間終了後、記録表を提出していただいた方には認定証と記念品を贈呈します。

対象 市内在住の方

期間 5月1日(火)~10月31日(水)

参加料 無料 **持ち物** 健康保険証

申込方法 4月16日(月)から市民課(本庁1階)、各支所地域振興課で受付(土日祝を除く)



申込・問合せ先 | 市民課 ☎35-3003

募集

広告

認知症予防教室

申込・問合せ先 | 社会福祉協議会 ☎35-0294

日時	内容	定員
4月23日(月) 午前9時45分~11時	認知症予防についての学習&脳トレーニング	30人
5月25日(金) 午前9時45分~11時	食事についての学習&脳トレーニング	30人

場所は両日とも市役所地下市民ホール(花岡町2)です。

年を重ねてくると誰もが認知症を発症する可能性が高くなりますが、早めに予防の取り組みを始めることで、発症や進行を遅らせることが可能といわれています。

心も体もいつまでも元気でいきいきと暮らすために、楽しく頭と体を使う認知症予防のトレーニングや学習をしませんか。

対象 65歳以上で認知症の診断や治療を受けていない方

参加料 無料

持ち物 筆記用具、水分、運動のできる靴、老眼鏡(必要な方)

申込方法 前日までにTEL

※定員を超える場合は、過去に受講経験のない方を優先させていただきます。

水中歩行運動 ~水中でできる健康づくり~

市では、国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者を対象に、「水中歩行運動」の参加者を募集します。

楽しみながら、水中でできる健康づくりをしませんか。

●奥飛驒トレーニングセンタープール(奥飛驒温泉郷村上)

期日 4月18日(水)~11月30日(金)

時間 午後1時~8時(土・祝日は午前11時~午後5時)

休館 火・水曜日(※7月21日~8月25日は火曜日のみ休館)

●高山市民プール(赤保木町)

期日 7月15日(日)~8月31日(金)

時間 午前10時~午後5時

●清見B&G海洋センタープール(清見町三日町)

期日 6月25日(月)~9月7日(金)

時間 午前10時~午後5時(月・水・金・土は午後9時まで)

●国府B&G海洋センタープール(国府町三日町)

期日 6月25日(月)~9月7日(金)

時間 午前10時~午後5時(火・木・土は午後9時まで)

※6月25日~7月20日、8月26日~9月7日は日中の利用時間に制限があります。



対象 市内在住の岐阜県国民健康保険および岐阜県後期高齢者医療制度加入の方で保険料の未納のない方

定員 250人(先着順)

実施回数 1人あたり20回利用できる回数券を配布(利用場所や利用日は自由)

参加費 無料

申込方法 保険証を持参のうえ、市民課・各支所地域振興課窓口へ直接申し込んでください。

その他 ●悪天候や低水温の場合には、休業となる場合があります。
●学校行事などで使用する場合、利用できません。

申込・問合せ先 | 市民課 ☎35-3003

