

始めませんか 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。

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
ゆっくり水中ウォーキング教室 (初級)	A	13	5月22日～ (毎週月曜日)	14:30～15:30
	B	13	5月21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)	C	13	5月26日～ (毎週金曜日)	14:30～15:30
	D	13	5月27日～ (毎週土曜日)	11:30～12:30
	E	13	5月22日～ (毎週月曜日)	10:00～11:00
初心者水泳教室	F	12	5月21日～ (毎週日曜日)	14:00～15:00
中級者水泳教室	G	12	5月22日～ (毎週月曜日)	19:00～20:00

●水中ウォーキング教室

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。「ゆっくり水中教室」は初心者向け、「しっかり水中教室」は少しきつめの中級者向けです。

●水泳教室

Fは水慣れから初級クロールまで、Gは平泳ぎやバタフライ指導が受けられます。

申込
問合せ先
市民課
☎3513137
1005666

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(金)までにHPで市民課に申し込む(定員を超えた場合は抽選)



◆対象者が利用可能なスクールバス一覧◆

地域名	運行区間
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	六廐地区～荘川小
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

申込
問合せ先
都市整備課
☎3513176
各支所

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、自動車を運転されない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。

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