

湯・遊健康講座（後期）

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。

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加入者で、保険料の未納のない方

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1・第2希望）、国民健康保険の記号番号（高〇〇〇〇）または後期高齢者医療保険者番号を明記のうえ、9月29日（金）までに **HP**（定員を超えた場合は抽選）

コース内容（各コースとも6回開催）

内容	コース	定員	日程（全6回開催）	時間
ゆっくり水中ウォーキング教室（初級）	A	13	10月23日～11月27日 毎週月曜日	14:30～15:30
	B	13	10月22日～11月26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	10月20日～11月24日 毎週金曜日	14:30～15:30
	D	13	10月21日～11月25日 毎週土曜日	11:30～12:30
	E	13	10月23日～11月27日 毎週月曜日	10:00～11:00
初心者水泳教室	F	12	10月22日～11月26日 毎週日曜日	14:00～15:00
中級者水泳教室	G	12	10月23日～11月27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。「ゆっくり水中ウォーキング教室」は初心者向け、「しっかり水中ウォーキング教室」は少しきつめの中級者向けです。

水泳教室

初心者コースは水慣れから初級クロールまで、中級者コースは平泳ぎやバタフライ指導が受けられます。

問合せ先 市民課 ☎35-3137
広報ID 1000449

参加者募集

後期高齢者医療制度被保険者対象

健康づくりウォーキング講座

「今日から始める「つまづき防止」」

後期高齢者医療制度被保険者（75歳以上の方と一定の障がいをお持ちの方）を対象に、ストレッチやウォーキングなどの運動講座を開催します。

健康寿命を縮める原因の一つが転倒・骨折で、その原因が筋力低下にあります。この講座では手軽に毎日続けられる講習と実技指導を行います。お気軽にご参加ください。

講師 越智奈緒子さん
（加圧＋プライベートジム Unlimited代表）

期日 9月26日（火）

時間 午前10時～11時30分

場所 市役所地下市民ホール（花岡町2）

申込方法 9月25日（月）までに **TEL**

申込 市民課
問合せ先 ☎35-3003

久々野地域

健康づくりウォーキング

ウォーキングによる健康づくりを推進するため、専門家による効果的なウォーキングについての講習とウォーキング体験を実施します。参加無料、事前申込不要です。

久々野地域の美しい山の紅葉を楽しみながらウォーキングについて学びましょう。

講師 ながはたみえ 長畑三恵さん（健康運動指導士・運動実践指導者）

対象 どなたでも（中学生以下は保護者同伴）

期日 10月7日（土）

時間 午前9時～11時45分（午前8時30分より受付）

集合場所 久々野福祉センター（久々野町無数河）
※ウォーキング体験コースを掲載しています。QRコードよりご覧ください。

持ち物 動きやすい服装、シューズ、タオル、雨具など



問合せ先 健康推進課 ☎35-3160
広報ID 1008630

もし、あなた自身が悩んでいたなら、ひとりで悩むよりも、まず相談を

家庭や職場などの人間関係で、日頃小さなイライラや、時には大きな悩みを感じることはありませんか。ここからだに不調をきたしてしまいう前に、専門家に相談しましょう。

市では、精神保健福祉士による「こころの健康相談」（カウンセリング）を無料で実施しています（秘密は厳守します）。カウンセリングは、あなたの感じたままに話し、困っている問題についてあなたの気持ちや考えをカウンセラーと一緒に整理していくことで具体的な解決への糸口をみつければ、場です。

期日 9月26日（火）
時間 午後1時30分～3時30分

場所 市保健センター（花岡町2）

申込方法 9月22日（金）までに **TEL**

問合せ先 健康推進課
☎35-3160