

高齢者健康教室 ひざ腰元気教室

申込 社会福祉協議会
問合せ先 ☎35-0294

主な内容 健康チェックや健康体操、健康に関する日常の身近な話題（ひざ痛予防、認知症予防など）についての学習会

期日 5月31日～10月25日までの毎週木曜日

時間 午前9時30分～11時30分

場所 総合福祉センター（昭和町2）

対象 市内在住で65歳以上の方（過去に受講したことがない方）

定員 15人程度 **参加料** 無料

申込方法 5月25日（金）までにTEL

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体験教室を実施します。

参加無料、事前申込不要です。

雨天時は屋内にて、講師による健康体操・ウォーキング方法を体験します。

川上川沿いの新緑を楽しみながらウォーキングについて学びましょう。

『高山三枝地域健康づくりウォーキング特設コース』

下水道センター→川上川沿い→風土記の丘史跡公園→川上川沿い→下水道センター

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）

日時 6月3日（日）午前9時～11時45分（受付は午前8時30分から）

場所 市下水道センター（冬頭町）

■**持ち物** タオル・雨具など

※動きやすい服装、歩きやすい靴で

お越しください。

問合せ先 健康推進課 ☎35-3160
広報ID 1009325



介護のための「ほっとする談話室」

①介護に関する何でも相談

期日 5月20日（日）

時間 午前10時～午後3時

場所 まちスポ飛騨高山
（天満町1・フレスポ飛騨高山内）



②出張！ほっとする談話室

ひだ地域リハビリプロジェクトさんによる簡単リハビリ・ストレッチや食事に関する相談ができます。

期日 5月12日（土）～13日（日）

時間 午前10時～午後3時

場所 駿河屋アスモ店2階（岡本町2）

※事前申込不要、参加無料です。時間内は出入り自由ですので、都合のいい時にお越しください。

問合せ先 NPO法人まちづくりスポット
☎62-8550

今月のオレンジカフェ

5月15日（火）午後1時30分～3時

オレンジカフェは、認知症に関心がある人などが交流する場です。時間内は出入り自由ですので、都合のいい時に本人や家族も一緒にお越しください。

今回は、「認知症について理解を深めましょう」を予定しており、丹生川中学校の生徒が自作自演した寸劇のDVD鑑賞を行います。

場所 認知症の人と家族の会岐阜県支部
（昭和町1・旧綿屋の清水ふとん店）

参加料 1人200円



問合せ先 飛騨地区認知症カフェ実行委員会
☎62-9482

シリーズ 家庭ごみの豆知識①

処理施設への家庭ごみの持ち込みについて

問合せ先 資源リサイクルセンター
☎35-1244

■資源リサイクルセンター

（対象は可燃ごみ、不燃ごみ、資源ごみ、粗大ごみ）

◆**持ち込みの受付**…月～土曜日（祝日含む）の午前8時30分～午後4時（正午～午後1時は除く。日曜日と年末年始は休み）

持ち込みにあたり処理料金が必要です（10kgあたり70円＋消費税、資源ごみは無料）。ただし、市で定める基準（透明な袋で45ℓ以下、厚みが可燃は0.03mm以上、不燃は0.05mm以上）を満たすごみ袋に入れ、ごみ処理券が貼ってある場合、処理料金はかかりません。

また受け付けできないごみもありますので、事前に「ごみの分別早見表」で確認してから持ち込んでください。

■久々野クリーンセンター

（対象は可燃ごみ、不燃ごみ）

◆**持ち込みの受付**…月～金曜日（祝日含む）の午前8時30分～午後4時（正午～午後1時は除く。土・日曜日と年末年始は休み）

搬入方法や処理料金は資源リサイクルセンターと同じですが、久々野クリーンセンターへは小型家電以外の資源ごみの持ち込みはできません。

びん・ペットボトル、缶、プラスチック製容器包装、紙製容器包装は、収集日にお近くの資源ごみステーションへ、その他の資源ごみは、お近くの資源ごみ拠点集積または資源リサイクルセンターへ持ち込むか、集団資源回収などをご利用ください。

持ち込む場合は分別方法に従い、しっかり分別してから持ち込んでください。
分別されていないごみは受付できない場合があります。