

弁護士無料法律相談会

申込・問合せ先 福祉課 ☎35-3139
広報ID 1004899

対象 市内在住の方
期日 9月18日(火)
時間 午後1時～4時
場所 市役所(花岡町2)
定員 9人(超えた場合は抽選)
申込方法 9月11日(火)までにTEL

犯罪被害者相談会

問合せ先 ぎふ犯罪被害者支援センター
☎0120-968-783

ぎふ犯罪被害者支援センターによる相談会が開催されます。秘密は厳守されます。
日時 8月22日(水) 午前11時～午後3時
場所 市役所(花岡町2)
当日受付 協働推進課(本庁3階)窓口へお越しください。
※相談無料、事前申込不要です。

高齢者健康教室(ひざ腰元気教室)

申込 福祉サービス公社
問合せ先 ☎36-2940

年を重ねても元気で「いきいき」と暮らしていくために、高齢期の健康管理のポイントや認知症予防について学びます。

対象 市内在住の65歳以上の方
場所 ①きりう福祉センター(桐生町8)
②山王福祉センター(森下町1)
期日 ①8月31日～平成31年1月25日の毎週金曜日(全20回)
②8月29日～平成31年1月23日の毎週水曜日(全20回)
時間 ①午後1時30分～3時30分
②午前9時30分～11時30分
定員 ①10人程度 ②12人程度
参加料 無料
申込方法 8月27日(月)までにTEL

図書館からのお知らせ

問合せ先 市図書館「煥章館」☎32-3096

○ブックスタート in 清見分館

1歳6カ月児を対象としたブックスタート絵本の引き換えを行います。絵本の引き換えには母子手帳と引換券が必要です。
日時 9月1日(土) 午前10時30分～11時
場所 市図書館清見分館(清見町三日町)

広報たかやまについてお聞かせください!

広報紙に対する率直なご意見やご要望をお気軽にお寄せください。今後の紙面づくりの参考とさせていただきます。

提出方法 FAX・MAIL・HP・ハガキで随時受付中

例えば・・・記事の内容や紙面の大きさ、ページ数、文字の大きさ、工夫したほうが良い点、アイデアなど

宛先	高山市役所広報情報課広報・広聴係
郵送	〒506-8555 高山市花岡町2丁目18番地
メール	kouhou@city.takayama.lg.jp
FAX	35-3174

問合せ先 広報情報課
☎35-3134
広報ID 1009109

栄養教室(食生活改善推進員養成講座)

生活習慣病予防のための食生活改善活動をお手伝いいただくボランティア(食生活改善推進員)を募集します。食生活改善推進員になるためには、全9回(40時間)の養成講座を受講していただきます。

期日 9月25日(火)、10月3日(水)、11日(木)、23日(火)、31日(水)、11月13日(火)、21日(水)、29日(木)、12月5日(水)
時間 いずれも午前9時30分～午後2時
場所 保健センター(花岡町2)
対象 市内在住の18歳以上の方で、講座に20時間以上出席でき、修了後ボランティア活動ができる方
定員 20人(超えた場合は抽選)
参加料 1回500円程度(調理実習材料代)
申込方法 9月11日(火)までにTEL・HP

申込 健康推進課
問合せ先 ☎35-3160
広報ID 1008541

水中歩行運動 ～関節に負担のかからない健康づくりをしませんか～

健康ポイント対象

申込・問合せ先 | 健康推進課 ☎35-3160

身体に負担の少ない効果的な運動の水中歩行運動をすることにより、健康づくりをしていきませんか!

対象 市内在住で下記のいずれかに該当する方

- ①膝や腰などに痛みがあり、陸上でのウォーキングが困難な、今年度65歳以上になる方
- ②足の機能の衰えにより、身体障害者手帳の交付を受けている方(年齢制限なし)

※主治医より運動制限をされている方や自力歩行が困難な方は申込できません。

期間 10月1日(月)～12月31日(月)(施設の実施可能日)

場所 ・スポーツクラブアクトス高山(岡本町3)
・ヒーローズスイミングスクール(花岡町2)

定員 100人(超えた場合は抽選。場所の指定は不可)

内容 ・水中歩行講習会(1回)・水中歩行運動(24回)
・水中歩行開始前及び最終回の筋力測定

※上記の内容に全て参加できることが申込みの条件となります。

申込方法 9月14日(金)までに印鑑及び対象②に該当する方は身体障害者手帳を持参のうえ、健康推進課(保健センター)、各支所地域振興課の窓口

