

INFORMATION

情報ファイル

国保・年金

すいすい健康教室 受講生募集

市国民健康保険では、これからの生活をいきいきと健やかに過ごす知恵を身につけていただけるよう、健康教室を開講します。

この教室では、プールでの全身を使った予防運動や運動室での健康予防体操などを取り入れた教室です。

対象者 国保加入者の方

募集期間 7月13日(金)～20日(金)

募集人数 30人(先着順)

※新規に申し込んだ方を優先します。

開講日 8月23日～10月18日までの毎週木曜日(8月30日を除く)全8回

ところ コパンスポーツクラブ

高浜(図書館西100m)

受講料 1,000円

※納付方法は、別途開講案内で通知します。

※受講料納入後の、キャンセルは返金できません。

※プールで使用する水泳帽子・

水着・タオルは各自で用意してください。

申込方法 市役所1階市民窓口グループへ来庁するか、電話で申し込んでください。

申込・問合せ先

市市民窓口グループ
☎ 52-11111(内線261・262)

すいすい健康教室

開講日	内 容
8月23日	すいすい健康体操 (ストレッチと基礎運動)
9月6日	すいすい健康水泳(プール) (泳がない水中トレーニング)
13日	腰痛予防水中運動(プール) (腰周り中心水中運動)
20日	肩こり解消体操 (上半身中心ストレッチと筋力トレーニング)
27日	膝痛予防のための水中運動(プール) (下半身中心水中運動:アクアウォーキング)
10月4日	青竹健康体操 (ストレッチ体操および青竹踏み)
11日	肥満解消水中運動(プール) (やさしいアクアピクス)
18日	レクリエーション&リラクゼーション

フォト・

レポート

消防団

操法大会に向け

特訓開始!

7月14日(土)に豊橋市今橋町豊橋球場で開催される、第52回愛知県消防操法大会に高浜市代表として第2分団が出場します。

大会に出場する選手は、放水技術の正確性や迅速性が求められ、1秒でも早く放水できるようホースを担ぎながら火点に向かって疾走する訓練の光景は、地域防災の担い手として頼もしさを感じることが出来ます。

夜の8時から10時まで5反団第2グラウンドと吉浜小学校グラウンドで優勝を目指して訓練を行っています。

市民の皆さんの熱い声援をお願いします。

問合せ先

・ 困生活安全グループ

☎ 52-11111(内線322)

・ 高浜消防署

☎ 52-11190

大会に出場する選手は、次の方々です。(敬称略)



補助員
都築 実



4番員
榊原 雅彦



3番員
石川 貴之



2番員
杉浦 晋平



1番員
中根 哲夫



指揮者
岩月 和義