

情報ファイル

# Information

## 国保

### 国保加入者の皆さんへ すいすい健康教室 (フリートレーニング) 受講生募集

市国民健康保険では、被保険者の皆さんに、これからの生活をいきいきと健やかに過ごしていただくよう、健康教室を開講します。

今回の教室では、初回にオリエンテーションを行い、2回目から4回目は、フリートレーニング形式にて実施期間内で受講生がスポーツクラブの各施設を使ったり、運動教室に参加する教室としました。詳しくは、初回オリエンテーションで説明します。

**対象者** 国民健康保険加入者で16歳以上の方(申込時に国民健康保険の被保険者であれば可)

**募集期間** 12月7日(月)～18日(金)

**募集人数** 30人(先着順)

**開講日** 平成22年1月9日～29日の間で各週1回

**初回受付** 午後6時30分～

#### 第5期すいすい健康教室(フリートレーニング)

開講日	時間	内容
初回 1月9日(土)	午後7時～8時	オリエンテーション(運動の進め方)
2回目 3回目 4回目 1月12日～ 1月29日の 期間内3回	午後7時30分～9時	フリートレーニング形式 ※各1回 ・レッツアスレジム(マシンスタジオでの運動) ・スタジオレッスン(エアロビクス・ヨガ・ストレッチ等) ・プールレッスン(泳法・アクアビクス・自由遊泳等)

**ところ** コパンスポーツクラブ 高浜(図書館西100m)

**受講料** 500円(納付方法は、別途開講案内で通知します。また、受講料納入後は、キャンセルしても返還できません)

※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** 市民窓口グループへ直接来庁するか、電話で申し込みください。

**申込・問合せ先** 市民窓口グループ  
☎52-1111(内線262・261)

## 募集

布製の干支を作りませんか



来年の干支である寅のぬいぐるみ(布製)を作ります。

とき 12月13日(日) 午後1時～4時

ところ 高浜エコハウス2階  
募集人数 15人(当日会場にて受付)

参加費 布代

講師 神谷八重子先生

問合せ先 高浜市身体障害者福祉協会 女性部

・神谷 ☎53-4065  
・山本 ☎53-0584

<p><b>広告</b> 過払い金の返還 債務整理の無料相談</p>	刈谷駅から 徒歩0分	<p><b>相続手続き 遺言書の作成の無料相談</b></p>	着手金 0円	刈谷駅から 徒歩0分
	着手金0円			
<p>このようなお方はご相談下さい! ●払い過ぎた利息を取り戻したい! ●過払い金のある貸金業者が倒産したら? ●年取の1/3以上は借りられないの?</p>	<p>今井裕司が皆様のお悩みを解決します 相談会へのご予約は <b>0120-979-851</b></p>	<p>このようなお方はご相談下さい! ●相続ってどんな手続きがあるの? ●遺言書の必要って? 作り方は? ●相続をしたけど借金の方が多い場合は?</p>	<p>今井裕司が皆様のお悩みを解決します 相談会へのご予約は <b>0120-130-914</b></p>	