

# 情報ファイル

information file



## 国保

### すいすい健康教室 受講生募集

市国民健康保険では、皆さんに、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** 国民健康保険加入者、または過去に当教室を受講した方で体力に自信がある方も受講できます。

**募集期間** 12月6日(月)～17日(金)

**募集人数** 30人(先着順)

**開講日** 平成23年1月13日から  
毎週木曜日 午前10時～11時(計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(納付方法については、別途開講案内で通知します。また、受講料納入後は、キャンセルされても返還できません)

※プールで使用する水泳帽子・水着・タオルなどは各自で用

### 第4期すいすい健康教室

開講日	内容
平成23年1月13日	すいすい健康体操 (新感覚リンパドレナージュ:リンパ系を刺激するストレッチ)
20日	すいすい健康水泳【プール】 (泳がないウォーキング中心の水中運動)
27日	メタボ改善水泳【プール】 (ウォーキング中心の水中運動)
平成23年2月3日	かんたんダンベル体操 (筋力向上ダンベル体操)
10日	膝痛予防のための水中運動【プール】 (プール下半身中心水中運動)
17日	青竹健康体操 (下半身中心のストレッチおよび青竹踏み)
24日	レッツアクアピクス【プール】 (かんたんなのしいアクアピクス)
平成23年3月3日	レクリエーション&リラクゼーション

意してください。

**申込方法** 直接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**

市民窓口グループ

☎52-1111 (内線261)

262

### 平成22年度 「協働事業ハード整備事業」 (追加提案) 審査を公開

市民との協働によるまちづくりの推進と新しい公共空間を形成するために、市民公益活動団体などが主体的に行う施設などの新設・改修などのハード整備事業に対して支援を行う「協働事業ハード整備事業」の平成22年度の追加提案について、高浜市協働事業審査委員会による審査を公開で行います。

**とき** 12月3日(金) 午後6時30分より  
**ところ** 市役所4階 第2会議室

#### 傍聴について

- ・提案内容に関係する方および団体の傍聴は1提案につき5人までです。
- ・資料などの準備のため、事前に申し込んでください。
- ・事情により中止・延期となる場合もありますのでご了承ください。

**問合せ先** 市民地域政策グループ  
☎52-1111(内線328)

## 消防

### 危険物取扱者 保安講習会

受講申請書などの配布窓口 各消防署(予防係)、県民生活プラザ

※12月10日(金)から申請書を配布します。

**受講手数料** 4,700円(愛知県収入証紙により納付)

**受付方法** 受付期間内に所定の封筒により郵送してください。

**問合せ先**

(社)愛知県危険物安全協会連合会

☎052-906-6666

講習日	開催会場	講習種別			受付期間
		給油取扱所	特定事業所	一般	
2月1日(火)	ウィルあいち		午後	午前	1月7日(金)から 1月13日(木)まで
2月2日(水)	〃	午前		午後	
2月3日(木)	〃		午前	午後	
2月4日(金)	〃	午後		午前	
2月8日(火)	〃			午前・午後	

衣浦東部広域連合消防局予防課危険物係

☎03-0137