情報ファイル

information file

国保

第3期すいすい健康教室受講生募集

国民健康保険では、加入者の皆さんが、これからの生活をいきいきと健やかに過ごせるよう、健康教室を開講します。

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　10月3日(月)～14日(金)

募集人数　30人（先着順）

開講日　11月3日(木)から毎週木曜日の午前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

申込方法　直接市民窓口グループへ来庁するか、電話で申込

申込・問合せ先
市民窓口グループ
☎52-1111（内線261・262）

すいすい健康教室　開催日程　※プールで使用する水泳帽子・水着・タオルなどは各自で用意してください。

開講日	内　　容
11月3日	すいすい健康体操　（新感覚リンパトレナージュ:リンパ系を刺激するストレッチ）
10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）
17日	メタボ改善水泳【プール】　（ウォーキング中心の水中運動）
24日	かんたんダンベル体操　（筋力向上ダンベル体操）
12月1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）
8日	青竹健康体操　（下半身中心のストレッチ、青竹踏み）
15日	レッツアクアビクス【プール】　（かんたんたのしいアクアビクス）
22日	レクリエーション&リラクゼーション

相談

各種申請書などの作成は行政書士へ

行政書士会の会員でない方が、他人の依頼を受け報酬を得て業務を行うことは、法律で禁止されています。

官公署に提出する書類の作成を他人に依頼するときは、ご注意ください。

行政書士は、行政書士法に基づき次の業務を行っています。

・官公署に提出する書類、権利義務・事実証明に関する書類作成

・書類を官公署に提出する手続きの代理

問合せ先
県行政書士会
☎052-931-4068

行政書士による無料相談会

広範囲な行政手続きについて、専門家が相談に応じます。

相談内容　相続、贈与、売買、遺言、債権債務、新会社への対応、農地転用都市開発、自動車登録車庫証明、保健所届出など

とき　10月12日(水)　午後1時～3時

ところ　市役所4階第4会議室

問合せ先
県行政書士会碧海支部
☎41-8081

消費生活相談

悪徳商法や商品・サービスに関する消費生活上のトラブルを解決するため、専門の相談員が相談に応じて、助言などを行います。

相談は無料、秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

相談日　毎月第2金曜日　午後1時～4時

ところ　市役所1階相談室

問合せ先
市民生活グループ
☎52-1111（内線264）

広告
過払い金の返還
債務整理の無料相談
事件処理に着手するまで
刈谷駅から徒歩0分
着手金0円

このような方はご相談下さい!
●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?
●年収の1/3以上は借りられないの?

刈谷市南桜町1-73　南口ファミマ2F
あいち司法&相続　0120-979-851