

## 市民いきいきウォーキング ID 0337672

名木・史跡を巡るコースです。歩いて蒲郡の魅力を再発見しましょう。

- と き** 12月6日 午前9時～午後2時30分 ※雨天中止  
**集 合** 蒲郡駅北口  
**コース** 蒲郡駅～長存寺～天桂院～中央公園～安楽寺～清田の大クス～水竹公園～蒲郡駅(約9キロ)  
**参加費** 無料 ※申し込み不要  
**持ち物** 昼食、飲み物、帽子、タオル



## いきいき市民健康づくり講演会 ID 0337777

「高齢者のロコモとフレイル及び子どもロコモって知っていますか？」  
 ～いきいきライフ いつまでも自分の脚で歩こう～

人生を健康でより豊かに過ごすために、自身の健康について考えてみませんか。

- と き** 1月10日 午後2時～3時40分(開場:午後1時～)  
**ところ** 市民会館東ホール  
**参加費** 無料  
**申し込み** 電話またはQRコードから健康推進課へ。



日本臨床整形外科学会  
副理事長

河村 英徳

糖化度測定やヘモグロビン測定などの体験・測定コーナーもあります

## 献血 ID 0204645

- と き** 12月25日 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時  
**ところ** 市役所ロビー  
**対 象** 17～69歳の方 **持ち物** 本人確認できるもの(運転免許証など)

## ユトリーナ水中健康教室

ID 0077073 保険年金課 ☎ 66-1221

- とき・コース** 1月20日～3月18日 うち8回  
 ㊤(ゆったりコース)、㊤、㊤午前10時30分～11時30分 ㊤ 午後7時～8時  
**ところ** ユトリーナ蒲郡  
**対 象** 次のいずれかに該当する方  
 ・世帯主および本市国保被保険者全員に市税などの滞納がない世帯の本市国保加入者  
 ・本市に住民票があり、保険料や市税などの滞納がない後期高齢者医療加入者  
 ※学生、オムツ使用、介助必要の方は不可  
**定 員** 各12人(定員を超えた場合は抽選) **参加費** 1,800円  
**持ち物** スイムキャップ、飲み物  
**申し込み** 12月5日㊤までにマイナ保険証などを持って、直接保険年金課またはユトリーナ蒲郡(12月1日㊤まで休館)へ。またはファクス、はがきで住所、氏名、電話番号、保険証番号、希望コース・個人情報確認事務の同意文(「私および世帯員の市税等納付状況の確認事務を行うことに同意します。」)を保険年金課(〒443-8601 FAX 66-1181)へ。