

シニアエアロビクス教室

長寿課 ☎66・1105

音楽に合わせて有酸素運動・

全身の持久力を鍛えるサーキットトレーニングを取り入れたエアロビクス教室です。

とき 5月15日・29日、

6月12日・26日、7月10

日・24日、8月7日・21

日 各木曜日 全8回

午前10時～11時

ところ 市民会館 東ホール

対象 市内在住の60歳以

上の方

参加費 無料

定員 60人(定員を超え

た場合は抽選)

申し込み 4月30日(水)までに

直接または電話で長寿課へ。

運動教室 げんき組

長寿課 ☎66・1105

元気に過ごすために一緒に

楽しく運動しましょう。

とき 5月8日・15日・

29日、6月5日・12日・

19日、7月3日・10日・

17日、8月7日・21日・

28日 各木曜日 全12回

午前10時～11時30分

ところ 生きがいセンター

内容 ストレッチ体操、リズム体操など

対象 市内在住の60歳以

上の要介護・要支援認定

を受けていない方で、昨

年の「げんき組」に参加さ

れていない方

定員 20人(申し込み順)

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル

申し込み・問合せ先 4月7

日(月)から電話で中央地域

包括支援センター(☎69

・6674)へ。

げんきアップヨガ塾

長寿課 ☎66・1105

ヨガを取り入れ楽しく健康

づくりに取り組みましょう。

とき 5月20日～8月5

日 毎週火曜日 全12回

午前10時～11時

ところ 三谷公民館大集会室

対象 市内在住の60歳以

上で、要介護・要支援認定

を受けていない方

定員 20人(申し込み順)

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル

申し込み 4月7日(月)から

電話で東部地域包括支援

センター(☎59・6790)へ。

第1期ユトリーナ 水中健康教室

保険年金課 ☎66・1103

蒲郡市国民健康保険(国

保)および後期高齢者医療で

は、皆さんの健康増進を図る

ため、水中健康教室を開催し

ます。

とき・コース

コース	と き
①	5月13日～7月8日 毎週火曜日
②	午前10時30分～11時30分 午後7時～8時
③	5月14日～7月2日 毎週水曜日 (後期高齢者優先コース)
④	5月8日～7月3日 毎週木曜日
	午後1時30分～2時30分 午前10時30分～11時30分

※各コースとも全8回(休館日は休講)

ところ ユトリーナ蒲郡

● 国保加入の方

世帯主および国保被保険者

全員に市税などの滞納がない

● 後期高齢者医療加入の方
後期高齢者医療の保険料お

よび市税などの滞納がない方

※学生の方、オムツ使用の方

はご遠慮ください。

※水中運動が危険と判断さ

れる場合、参加をお断り

することがあります。

定員 各12人(定員を超え

た場合は抽選)

参加費 千800円

持ち物 水着、スイムキャ

ップ

申し込み 4月14日(月)まで

に、直接保険証・印鑑を

持参のうえ保険年金課ま

たはユトリーナ蒲郡へ。

またはハガキ、ファクス、

Eメールで住所、氏名、

電話番号、保険証番号、

希望コース(いずれか1

コースのみ)、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)を明記の

上、保険年金課(〒443-18

601、ファクス☎66・11

81Eメール netu@city.saganagorj.a.jpへ。

電話での申し込みは受け

付けません。参加の可否

虐待の通報

虐待などに関する相談や通報は…

対象者	通 報 先
18歳未満の子ども (障がい児を含む)	児童課 ☎66・1107 家庭児童相談室 ☎66・1213 児童相談所(24時間対応) ☎0570・064・000
18歳以上65歳未満の 障がい者	福祉課 ☎66・1106 FAX66・3130 障害者虐待防止センター ☎68・3612 (夜間・休日) ☎66・1111 FAX66・1207
65歳以上の高齢者	地域包括センター 東部 ☎59・6790 中央 ☎69・3911 みらいあ ☎66・0800 西部 ☎58・1136 長寿課 ☎66・1105 FAX66・3130

※生命の危険など、緊急性が高い場合は警察(110番)または救急(119番)へ通報してください。

納 税

介護保険料(1期分)

納期限 4月30日(水)

◎口座振替払の方は預金残高の確認をお願いします。

火災・救急件数

種別	2月件数	累計(前年同月比)
火災	4件	8件(+2)
救急	295件	594件(+10)

※累計期間は平成26年1～2月