

## 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
血糖コントロール塾7.0会	18日☽ 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
健康・栄養・歯科相談 <b>予約制</b>	28日☽ 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	3日☽ 午前9時30分 (雨天時は生きがいセンターで室内体操)	本町公園	蒲南コース
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	10日☽ 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	とよおか湖公園お花見コース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	29日☽ 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	三河新四国五寺巡りコース
市民いきいきウォーキング	1日☽ 午前9時30分	名鉄こどもの国駅	こどもの国あさひが丘～名鉄形原駅コース

※自宅で検温し、マスク着用でご参加ください

第1期

## ユトリーナ水中健康教室 参加者募集

保険年金課 国保 ☎ 66-1103  
後期 ☎ 66-1102

### とき・コース (全8回)

曜日	時間	期間
毎週☽	午前10時30分～11時30分	5月9日～6月27日
	午後7時～8時	
毎週☽	午前10時30分～11時30分	5月10日～6月28日
毎週☽*	午前10時30分～11時30分	5月12日～6月30日

※ゆったりコース

**ところ** ユトリーナ蒲郡

**対象** 国保または後期高齢者医療の被保険者で、次の要件を満たす方  
・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  
・後期高齢者医療の保険料および市税などの滞納がない

※学生、オムツ使用の方は不可

**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** 水着、スイムキャップ

**申し込み** 4月7日☽までに保険証を持って、直接保険年金課またはユトリーナ蒲郡へ。ファクス、はがき、メールで住所・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(〒443-8601FAX66-1181 ☒nenkin@city.gamagori.lg.jp)へ。

