

●申込共通項目

参加者全員の ①郵便番号 ②住所 ③氏名（ふりがな）④電話番号
学生は ⑤学校名 ⑥学年も記入

岡崎げんき館市民会議

保健政策課 ☎23・6022 FAX23・5041

◆健康づくり講座

「引き出そー体の回復力！風呂敷を使っての骨盤体創」

日 時 2月1日(日) 13時30分～15時（13時開場）

内 容 「アイデアC体創」風呂敷を使い椅子に座って手足を動かす

定 員 当日先着100人

◆①栄養ステーション

「お塩控えめでもおいしい、うまみたっぷり料理に挑戦」

日 時 2月14日(土) 10時～14時

内 容 調理実習（もろこしうどん、フライドポテト、チョコがけフルーツ他）、ミニ講座

◆②地域ふれあい健康教室「コンディションを整えよう！」

日 時 2月18日(木) 9時20分～13時

内 容 ストレッチ、軽い運動と調理実習

◆③食文化継承料理教室

日 時 2月21日(土) 10時～13時

内 容 いがまんじゅう、したじ飯などを作る

◆①～③共通

対 象 ①小学生親子10組(1組2人) ②③各20人

費 用 ①1組1,600円②900円③800円

申 込 岡崎げんき館市民会議ホームページまたは直接、はがき（〒444-8545）、ファックス（FAX23・5073）

でページ上部の申込共通項目と年齢を
保健政策課（岡崎げんき館2階）へ。

①②1月30日(金)③2月5日(木)必着（抽選）



申込

公的医療保険



への加入を

公的医療保険（社会保険・組合健康保険・共済組合健康保険・国保組合・後期高齢者医療制度など）に加入していないかたは、国民健康保険への加入が必要です。

退職するかたの健康保険

退職して職場の健康保険の対象でなくなるかたは、2年間職場の健康保険を継続することができる「任意継続」の制度があります。詳しくは、職場の保険担当者に相談を。

納付は「年金からの天引き」から
「口座振替」に変更できます

国保加入者全員が65歳以上になった世帯の保険料は、世帯主の年金からの天引き（特別徴収）になる場合があります。口座振替を希望のかたは、金融機関で申込を。

国保年金課 ☎23・6167 FAX27・1160

市民病院×中央図書館 連携展示

あなたを守る医療従事者たち

中央図書館 ☎23・3111 FAX23・3165

期 間 1月9日(金)～2月8日(日)

場 所 図書館交流プラザ

内 容 医療従事者に関する資料の展示

◆連携講演「命をつなぐ現場

～救急救命の現場で市民を守るチーム医療～

日 時 2月8日(日) 14時～16時

内 容 岡崎市民病院スタッフによるチーム医療の紹介と救命の現場に関する講演

定 員 60人（先着）

申 込 1月9日(金)9時から市電子申請届出システムで。



申込



健康講座

質の高い睡眠を維持する
歯科のかかり方

健康増進課 ☎23・6962 FAX23・5071

日 時 2月8日(日) 10時30分～12時

場 所 岡崎げんき館

定 員 80人（抽選）

申 込 1月29日(木)までに市電子申請届出システムまたは直接、電話で健康増進課（岡崎げんき館2階）へ。



申込

性教育講演会

幼児期が性教育のはじめ時！
大切な、いのちと性のお話
～包括的性教育の視点から～

健康増進課 ☎23・6962 FAX23・5071

日 時 2月28日(土) 10時～12時

場 所 岡崎げんき館またはオンライン

対 象 幼児の保護者または幼児と関わっているかた

定 員 会場参加60人（抽選）、オンラインは定員なし

申 込 2月10日(火)までに市電子申請届出システムまたは電話で。



ホームページ



申込