

## ●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 ☎73・6022 FAX23・5041

## ◆健康づくり講座

「引き出そう体の回復力！風呂敷を使っの骨盤体創」

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（もちろしうどん、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(水) 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 医療従事者に関連する資料の展示

## ◆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。



ホームページ



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(木)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