

ユトリーナ蒲郡講座

ユトリーナ蒲郡 ☎57・0123
環境清掃課

◆アクアフィットネス水中教室

とき 12月7日・21日
各土曜日 全2回
午後2時～3時
定員 15人

◆ワンポイント水中教室

とき 12月3日～24日
毎週火曜日 全4回
午後2時～4時のうち1人
10分程度

【共通事項】

ところ バーデゾーン

参加費 無料

※バーデゾーン利用料金(500円)は別途必要。

申し込み 当日受付可

◆第3期中健康教室

A心身リフレッシュコース
とき 1月9日～3月13日
毎週木曜日

午後7時～8時

B健康維持コース

とき 1月7日～3月11日
毎週火曜日

午前10時30分～11時30分

Cダイエット・体力強化コース

とき 1月8日～3月19日
毎週水曜日
午後7時～8時

D肩こり・腰痛緩和コース

とき 1月9日～3月13日
毎週木曜日

午前10時30分～11時30分

【共通事項】

各コース全10回(休館日は休講)

ところ バーデゾーン

定員 各12人(申し込み順)

参加費 5千800円(バーデゾーン利用料金含む)

◆フィットネスフラ教室

とき 12月11日・25日
各水曜日
午後1時～2時

定員 20人(申し込み順)

参加費 1回500円

◆骨盤体操教室プログラム

とき 1月14日～3月11日
毎月第2・4火曜日
全5回 午前10時30分～11時30分

定員 10人(申し込み順)

参加費 2千500円

◆体験骨盤体操教室

とき 12月20日(金)
午後7時～8時

定員 10人(申し込み順)

参加費 500円

【共通事項】

持ち物 タオル、動きやすい服装

◆ヨガ教室

とき 1月8日～3月19日
毎週水曜日(休館日を除く)
全10回

①午前10時30分～11時30分

②午後7時～8時

定員 各20人(申し込み順)

参加費 5千円

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル



◆みんな一緒に体力アップ教室

とき 1月9日～30日
毎週月曜日 全4回

午後2時40分～3時40分

定員 16人

参加費 千円

持ち物 バスタオル、飲み物

◆簡単な生け花教室

とき 1月13日(祝)
午後2時～3時

定員 10人(申し込み順)

参加費 千300円(材料費含む)

持ち物 水盤、剣山、はさみ

◆インテリア書道(かな、漢字)教室

とき 12月19日(木)
午後2時～4時

定員 10人(申し込み順)

参加費 千円

持ち物 習字セット

◆チヨークアート教室

とき 12月26日(木)
午前10時30分～正午

定員 6人(申し込み順)

参加費 千300円(材料費含む)

持ち物 エプロン

◆ソープカービング教室

とき 12月17日(火)、1月20日(月)、2月24日(月) 全3回

○初級編 午前10時30分～午後0時30分

○中級編 午後1時～3時

定員 各10人(申し込み順)

参加費 2千500円(材料費含む)

持ち物 タップパー、エプロン

◆体験リラククスヨガ教室

とき 12月19日、1月9日
各木曜日
午後1時20分～2時20分

定員 15人(申し込み順)

参加費 1回500円

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

◆体験、楽しい英会話教室

とき 12月18日(水)
午前10時30分～11時30分

定員 10人(申し込み順)

参加費 500円

【全共通事項】

申し込み 12月5日(木)からユトリーナ蒲郡へ。

ご家族でどうぞ 糖尿病教室 12月

場所 ● 市民病院2階講義室

とき	講義内容
18日(木)	糖尿病とは・検査
19日(金)	合併症、歯周病関連
20日(土)	食事の話
24日(火)	日常生活
25日(水)	薬と運動

※申込不要。各日ともに午後2時～3時。事前に院内売店でテキスト「糖尿病でなかに」(200円)をご購入ください。糖尿病でない方でもかまいません。

12月の休館日

図書館	2日(月)・9日(月)・16日(月)・28日(土)～31日(火)	市民会館	3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・29日(日)～31日(火)
博物館	2日(月)・9日(月)・16日(月)・17日(火)・28日(土)～31日(火)	竹島水族館	3日(火)・10日(火)・17日(火)・29日(日)～31日(火)
情報ネットワークセンター 生命の海科学館	3日(火)・10日(火)・17日(火)・29日(日)～31日(火)	ユトリーナ蒲郡 海辺の文学館	2日(月)・16日(月)・31日(火) 3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・28日(土)～31日(火)