

ユトリーナ蒲郡講座

環境清掃課 ☎57・4100

◆アクアフィットネス水中教室

とき 8月3日・17日

各土曜日 全2回

午後2時～3時

定員 15人

◆ワンピースト水中教室

とき 8月6日～27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 ユトリーナ蒲郡

参加費 無料

*バーデゾーン利用料金(500円)は別途必要です。

申し込み 当日受付可

◆フィットネスフラ教室

とき 8月28日(水)

午後1時～2時

定員 20人(申し込み順)

参加費 500円

◆簡単な生け花教室

とき 9月9日(月)

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

◆リラックスヨガ教室

とき 9月5日～11月7日

毎週木曜日 全10回

午後1時30分～2時30分

定員 15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

◆秋色ブロンズ小物を作ろう

とき 8月26日(月)

午後1時30分～3時30分

定員 10人(申し込み順)

参加費 千200円(材料費含む)

持ち物 ハンドタオル、エプロン

◆真多呂人形木目込教室

とき 9月9日、10月14日

各月曜日 全2回

午前10時30分～正午

定員 10人(申し込み順)

参加費 3千500円(材料費含む)

◆チョークアート教室

(指で描く楽しいアート)

とき 8月22日(水)

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

◆楽しい英会話教室

とき 9月11日・25日、10月9日・23日、11月6日・20日

各水曜日 全6回

午前10時30分～11時30分

定員 10人(申し込み順)

参加費 3千円

【共通事項】

申し込み 8月5日(月)からユトリーナ蒲郡(☎57・0123)へ。

ところ 形原小学校 体育館

講師 ヨガインストラクタ

対象 市内在住・在勤の一般の方

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装

申し込み 8月30日(金)までに直接または電話で文化スポーツ課へ。

心も体もリラックス ヨガ教室

文化スポーツ課 ☎66・1222

形原小学校で学校施設開放教室を開催します。

とき 9月15日・29日、10月13日 各日曜日 全3回

午前10時～11時30分

ところ 形原小学校 体育館

講師 ヨガインストラクタ

対象 市内在住・在勤の一般の方

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装

申し込み 8月30日(金)までに直接または電話で文化スポーツ課へ。

市民病院講座

～脳卒中～ 治療と予防

脳卒中は、脳の血管が詰まったり、破れたりして、急に倒れて意識がなくなったり、半身のマヒが起きたりする恐い病気です。市民病院副院長(脳神経外科医)の杉野先生が治療の最前線を説明、脳卒中予防のアドバイスをします。

とき・ところ

とき	ところ
8月21日(水)	形原公民館
22日(木)	塩津公民館
23日(金)	西浦公民館
26日(月)	北部公民館
29日(木)	府相公民館
30日(金)	三谷公民館
9月3日(火)	大塚公民館



杉野先生

講師 市民病院 副院長 杉野文彦 参加費 無料

※申し込みは不要です。

市民病院地域医療連携室 ☎66・2307

ご家族でどうぞ 糖尿病教室 8月

場所 ●市民病院2階講義室
(水曜日の開催は、市民病院2階会議室)

とき	講義内容
21日(水)	糖尿病とは・検査
22日(木)	合併症、歯周病関連
23日(金)	食事の話
26日(月)	日常生活
27日(火)	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「糖尿病ってなあに」(200円)をご購入ください。糖尿病でない方もかまいません。

8月の休館日

図書館	5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)・30日(金)	市民会館	6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)
博物館	5日(月)・12日(月)・19日(月)・20日(火)・26日(月)	竹島水族館	無休
情報ネットワークセンター 生命の海科学館	無休	ユトリーナ蒲郡	1日(水)・15日(水)
		海辺の文学館 記念館	6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)