

蒲郡公民館生涯学習講座 初めてのスポーツ吹矢教室

文化スポーツ課 ☎66・1167

スポーツ吹矢呼吸法で健康効果を楽しく学びましょう。

とき 11月8日～29日

毎週土曜日 全4回

ところ 蒲郡公民館

対象 市内在住・在勤の方

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料

申し込み 10月25日(出までに)

直接または電話で蒲郡公民館(☎66・1288)へ。



塩津公民館生涯学習講座 寄せ植えを楽しもう

文化スポーツ課 ☎66・1167

お正月に向けてお花でおもてなし。

とき 11月9日(日)

午前10時～正午

ところ 塩津公民館

対象 市内在住・在勤の方

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 千円(材料費含む)

持ち物 新聞紙、手袋、筆記用具、持ち帰り用レジ袋

(25センチ×45センチ)

申し込み 10月31日(金)までに

直接または電話で塩津公民館(☎68・3819)へ。



塩津公民館生涯学習講座 リースの正月飾り

文化スポーツ課 ☎66・1167

クリスマスにも飾れるリースを作ります。

とき 11月23日(祝)

午前10時～正午

ところ 塩津公民館

対象 市内在住・在勤の方

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 千円(材料費含む)

持ち物 新聞紙、手袋、筆記用具、お好みの紙切れ(18センチ×18センチ)、ハサミ

申し込み 10月31日(金)までに

直接または電話で塩津公民館(☎68・3819)へ。

総合型地域スポーツ クラブ教室

公園グラウンド ☎57・2711

文化スポーツ課

◆ヨガ教室

とき

① 11月10日～1月26日

各月曜日 うち9回

午後1時～2時

② 11月4日～1月27日

毎週火曜日 全11回

(12月23日・30日は除く)

午後6時30分～7時30分

③ 11月6日～1月29日

毎週木曜日 全12回

(1月1日は除く)

午後6時30分～7時30分

定員 20人(申し込み順)

参加費 ①5千円 ②6千円

③6千500円

持ち物 動きやすい服装、大きめのタオル、ヨガマット

(貸し出し有り)

申込期限 ①11月4日(火)

②10月28日(火)

③10月31日(金)

◆フラダンス教室

とき

① 11月10日～1月26日

各月曜日 うち8回

午後2時15分～3時15分

② 11月13日～1月29日

毎月第2・4木曜日(1月は第3・5木曜日) 全6回

午後7時45分～8時45分

定員 10人(申し込み順)

参加費 ①8千500円

②6千500円

持ち物 パウスカート(フレアースカートやパレオでも可)

申込期限 ①11月4日(火)

②11月7日(金)

◆洋裁教室

とき 10月28日～12月2日

毎週火曜日 全6回

午後1時30分～3時30分

定員 10人(申し込み順)

参加費 6千円

持ち物 洋裁道具

申込期限 10月22日(水)

◆コカリナ教室

とき 11月4日～12月16日

毎月第1・3火曜日

全4回

午後3時30分～5時

定員 10人(申し込み順)

参加費 4千円

持ち物 コカリナ(貸し出しあり)ですが、予約が必要です。

※楽器購入もできます。

【各教室共通】

ところ 市民体育センター

申し込み 10月7日(火)から各

期限までに電話で公園グラ

ウンドへ。休館日は安藤(☎

080・9734・6639)へ。

080・9734・6639)へ。

ご家族でどうぞ 糖尿病教室 10月

ところ ●市民病院 2階講義室
(月の開催は2階会議室)

とき	講義内容
20日(月)	糖尿病とは・合併症
21日(火)	歯周病関連 検査(歯ブラシ持参)
22日(水)	食事の話
23日(木)	トピックス 薬と運動
24日(金)	日常生活

※申込不要。各日ともに午後2時～3時。(4日目は3時30分まで)テキストは当日お渡しします。糖尿病でない方でもかまいません。

10月の休館日

図書館	6日(月)・20日(月)・27日(月)・31日(金)	市民会館	7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
博物館	6日(月)・20日(月)・21日(火)・27日(月)	竹島水族館	7日(火)・21日(火)・28日(火)
情報ネットワークセンター 生命の海科学館	7日(火)・21日(火)・28日(火)	ユトリーナ蒲郡	1日(水)・15日(水)
		海辺の文学館	7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)