

市民体育センター講座

市民体育センター ☎69-3241
文化スポーツ課

- ◆親子でリトミック教室
とき 12月2日・16日
各火曜日 全2回
- 3〜13カ月児クラス
午前10時45分〜11時30分
- 1歳2カ月〜入園前クラス
午前9時45分〜10時30分
参加費 各千円
- ◆ヨガ教室
○初級ヨガ
とき 12月1日〜22日
毎週月曜日 全4回
午前9時40分〜10時40分
参加費 2千円
- 中級ヨガ
とき 12月4日〜25日
毎週木曜日 全4回
午後1時30分〜2時30分
参加費 2千円
- ママヨガ①
とき 12月1日〜22日
毎週月曜日 全4回
午前11時〜正午
参加費 2千円
- ママヨガ②
とき 12月3日〜24日
毎週水曜日 全3回(10日を除く)
午前9時30分〜10時30分

- 参加費 千500円
- 産後ヨガ
とき 12月3日〜24日
毎週水曜日 全3回(10日を除く)
午前10時45分〜11時45分
対象 1〜8カ月のお子さんを
持つお母さん
参加費 千800円
- ◆フラメンコ教室
とき 12月4日〜25日
毎週木曜日 全4回
○小学生キッズフラメンコ
午後6時30分〜7時30分
- 大人のフラメンコ入門
午後7時30分〜8時30分
参加費 各コース4千円
- ◆ヒップホップダンス教室
とき 12月3日〜17日
毎週水曜日
○小学1〜3年生
午後6時30分〜7時30分
参加費 1回600円
- 小学4年〜中学1年生
午後7時30分〜8時20分
参加費 千800円(全3回)
- ◆太極拳入門教室
とき 12月2日〜23日
毎週火曜日 全4回
参加費 2千円
- ◆ピラティス教室
とき 12月2日〜23日
毎週火曜日 全4回



- 初級 午後3時〜4時
 - 中級 午後1時45分〜2時45分
 - 参加費 2千円
 - ◆スタイルアップストレッチ
(骨盤・体幹ボディメイク)
とき 12月3日〜17日
毎週水曜日 全3回
午後7時30分〜8時30分
参加費 2千100円
 - ◆ルーシーダットン
とき 12月5日〜26日
毎週金曜日 全4回
 - ①午前9時30分〜10時30分
 - ②午前10時45分〜11時45分
参加費 各コース2千円
 - ◆冬のメイクビューティ教室
とき 12月13日(土)
午後1時30分〜3時30分
定員 10人(申し込み順)
参加費 千円
- 【共通事項】
申し込み 参加費を添えて市民体育センターへ。

母子家庭就業支援講習会

児童課 ☎66-1108

- ◆調剤薬局事務講座(名古屋)
とき 1月10日〜2月21日
毎週土曜日 全7回
ところ 国際医療管理専門学
校(名古屋市中村区)
教材費 4千500円
定員 40人
 - ◆パソコンエクセル中級講座
(名古屋)
とき 1月17日〜2月14日
毎週土曜日 全5回
ところ ㈱東京リーガルマインド(名古屋市中村区)
教材費 2千円
定員 20人
- 【各講座共通】
時間 午前10時〜午後3時40分
対象 市内在住の母子家庭の母で、就業目的をもって全日程参加できる方。
※定員を超えた場合は抽選。結果は12月中旬に連絡します。
- ※交通費、昼食代は自己負担
申し込み 10月31日(金)〜11月21日(金)に、所定の申込書(児童課にありますが)を児童課へ。

ご家族でどうぞ 糖尿病教室 11月

ところ●市民病院 2階講義室
(1階の開催は2階会議室)

| とき | 講義内容 |
|--------|------------------|
| 17日(月) | 糖尿病とは・合併症 |
| 18日(火) | 歯周病関連 検査(歯ブラシ持参) |
| 19日(水) | 食事の話 |
| 20日(木) | トピックス 薬と運動 |
| 21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。

11月の休館日

| | | | |
|-------------------------|----------------------------|---------|----------------------------|
| 図書館 | 10日(月)・17日(月)・28日(金) | 市民会館 | 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火) |
| 博物館 | 10日(月)・17日(月)・18日(火) | 竹島水族館 | 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火) |
| 情報ネットワークセンター 生命の海科学館 | 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火) | エトリーナ蒲郡 | 4日(火)・10日(月)〜17日(日) |
| | | 海辺の文学館 | 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火) |