

## バスボムを作ろう親子教室

図書館 ☎69・3706

「金沢ヒューマン文庫を愛し守る会」の親子教室は、冬にうれしいバスボム(入浴剤)を作ります。

とき 1月31日(土)  
午前10時～11時30分

ところ 生命の海科学館

対象 小学生とその保護者

定員 25組(申し込み順)

参加費 一人300円(材料費を含む)

申し込み 12月9日(火)から直

接またはファクスで所定の用紙(図書館にあります)を  
図書館(FAX 69・0999)へ。

## 南先生の英語が好きになる 親子英会話レッスン

文化スポーツ課 ☎66・1222

とき 1月10日～31日

毎週土曜日 全4回

午前10時30分～11時30分

ところ 市民会館 託児室

対象 3～5歳児とその親

定員 5組(申し込み順)

参加費 1組2千円

申し込み 12月5日(金)から直

接または電話で市民会館  
(☎67・5151)へ。

## 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 1月6日・20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 各クラス千円

◆優雅に楽しくハワイアンフラ

とき 1月10日～3月14日

毎週土曜日 全10回

午後7時～8時

参加費 8千円

◆ヨガ教室

○初級ヨガ

とき 1月19日・26日

各月曜日 全2回

午前9時40分～10時40分

参加費 千円

○中級ヨガ

とき 1月8日～29日

各木曜日 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 1月19日・26日  
各月曜日 全2回  
午前11時～正午

参加費 千円

○ママヨガ②

とき 1月7日～28日

毎週水曜日 全4回

午前9時30分～10時30分

参加費 2千円

○産後ヨガ

とき 1月7日～28日

毎週水曜日 全4回

午前10時45分～11時45分

対象 月齢1～8カ月のお

子さんを持つお母さん

参加費 2千400円

◆ヒップホップダンス教室

とき 1月14日～28日

毎週水曜日

①小学1～3年生クラス

午後6時30分～7時30分

参加費 1回600円

②小学4年～中学1年生クラス

午後7時30分～午後8時20分

参加費 千800円(全3回)

◆太極拳入門教室

とき 1月6日～27日

毎週火曜日 全4回

午前10時15分～11時15分

参加費 2千円

◆ピラティス教室

とき 1月6日～27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 各2千円

◆スタイルアップストレッチ

(骨盤・体幹ホディメイク)

とき 1月7日～28日

毎週水曜日 全4回

午後7時30分～8時30分

参加費 2千800円

○ルーシーダットン

とき 1月9日～30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2千円

◆冬のメイクビューティ教室

とき 1月17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

◆フラメンコサークル

とき 1月8日～29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7千500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。(申し込み順)

み順)

## ご家族でどうぞ 糖尿病教室 12月

ところ ●市民病院 2階講義室  
(月火の開催は2階会議室)

とき	講義内容
15日(月)	糖尿病とは・合併症
16日(火)	歯周病関連 検査・運動(歯ブラシ持参)
17日(水)	食事の話
18日(木)	トピックス・薬
19日(金)	日常生活

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

## 12月の休館日

図書館	1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・28日(月)～31日(月)	市民会館	2日(火)・9日(火)・16日(火)・24日(水)・29日(水)～31日(水)
博物館	1日(月)・8日(月)・15日(月)・16日(火)・22日(月)・28日(月)～31日(月)	竹島水族館	1日(月)～16日(火)・29日(月)～31日(水)
情報ネットワークセンター 生命の海科学館	2日(火)・9日(火)・16日(火)・29日(月)～31日(月)	ユトリーナ蒲郡	1日(月)・15日(月)・31日(月)
		海辺の文学館	2日(火)・9日(火)・16日(火)・24日(水)・28日(月)～31日(水)