

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 4月6日・20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 4月2日～30日

毎週火曜日 全5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

◆第1期中健康教室

A心身リフレッシュコース

とき 5月2日～7月4日

毎週木曜日

午後7時～8時

B健康維持コース

とき 5月7日～7月9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 5月8日～7月17日

毎週水曜日

午後7時～8時

全5回

午前10時30分～11時30分

午後7時～8時

D肩こり・腰痛緩和コース

とき 5月2日～7月4日

毎週木曜日

午前10時30分～11時30分

【共通事項】

ところ ユトリーナ蒲郡

定員 各12人(申し込み順)

参加費 5千800円

※各コース全10回(休館日は休講)

◆フィットネスフラ教室

とき 4月10日、5月8日

各水曜日 全2回

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 5月13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 4月18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

◆骨盤体操教室

とき 4月23日～6月25日

毎月第2・4火曜日

全5回

午前10時30分～11時30分

午後7時～8時

全5回

午前10時30分～11時30分

午後7時～8時

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

◆ベビーマッサージ教室

とき 5月7日～6月18日

毎月第1・3火曜日

全4回

午前10時30分～11時30分

定員 10人(申し込み順)

参加費 4千円(材料として別途千円が必要)

【共通事項】

ところ ユトリーナ蒲郡

申し込み 4月5日(金)からユトリーナ蒲郡(☎ 57・0123)へ。

シニアエアロビクス教室

長寿課 ☎ 66・1105

音楽に合わせて有酸素運動・全身の持久力を鍛えるサーキットトレーニングを取り入れたエアロビクス教室です。

とき 5月23日、6月6日、20日、7月4日・18日、8月1日・22日、9月5日

各木曜日 全8回

午前10時～11時

ところ 市民会館 東ホール

対象 市内在住の60歳以上の方

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

講師 エアロビクスインストラクター 新井弘美

参加費 無料

定員 60人(定員を超えた場合は抽選)

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

申し込み 5月10日(金)までに直接または電話で長寿課へ。



ご家族でどうぞ 糖尿病教室 4月

場所 ●市民病院2階講義室
(月曜日の開催は、市民病院2階会議室)

とき	講義内容
17日(木)	糖尿病とは・検査
18日(金)	合併症、歯周病関連
19日(土)	食事の話
22日(月)	日常生活
23日(火)	薬と運動の話

※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。

4月の休館日

図書館	1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・30日(火)	市民会館	2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)
博物館	1日(月)・8日(月)・15日(月)・16日(火)・22日(月)	竹島水族館	9日(火)・16日(火)・23日(火)
情報ネットワークセンター 生命の海科学館	9日(火)・16日(火)・23日(火)	ユトリーナ蒲郡	1日(月)・15日(月)
		海辺の文学記念館	2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)