

脳トレ・筋トレ・トレトレ体操

イスを使って楽しく体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。

と き 11月1日～29日毎週
全5回 午後1時30分～3時

ところ 文化広場2階大会議室

対象 医師に運動を止められていない方

定員 15人

参加費 1,500円

持ち物 ヨガマット(バスタオル可)・フェイスタオル・飲み物・運動のできる服装

申し込み・問合先 9月19日(日)～10月3日(日)に参加費を持って、直接文化広場(☎57-1338)へ。

その他

労働講座

産業政策課 ☎66-1119

ID 0249413

月60時間超の時間外労働割増賃金率引き上げ実務とハラスメント防止対策についてお話しします。

と き 9月29日(日)

午後1時30分～4時30分

ところ 豊川商工会議所2階ホール

対象 中小企業事業主、人事労務担当者、勤労者など

定員 50人

受講料 無料

申し込み・問合先 9月20日(日)までに、郵送またはファクスで、申込書(産業政策課にあります)を東三河総局産業労働課(〒440-8515 ☎0532-54-2582 FAX0532-54-7239)へ。

法の日無料相談会

税務課 ☎66-1114

司法書士による相談会です。

と き 10月2日(日)

午前10時～午後1時

(最終受付:午後0時30分)

ところ 市役所201会議室

受付内容 登記、民事裁判の手続き、家庭裁判所の手続き、遺言の作成に関すること

申し込み 9月29日(日)までに電話で、県司法書士会東三河支部(☎0532-58-9951)へ。

水中健康教室

保険年金課 ☎66-1221

ID 0077073

と き・コース

● 10月17日～12月22日
午前10時30分～11時30分
火曜日コース・水曜日コース・金曜日ゆったりコース 各全8回

● 10月17日～12月19日
午後7時～8時
火曜日夜コース

ところ ユトリーナ蒲郡

対象

・世帯主および国保被保険者全員に市税などの滞納がない方
・後期高齢者医療の保険料および市税などの滞納がない方

※学生、オムツ使用の方は不可

定員 各12人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 1,800円

持ち物 水着、スイムキャップ

申し込み 9月7日(日)までに保険証を持って直接保険年金課またはユトリーナ蒲郡へ。ファクス、はがき、メールで住所・氏名・電話番号・保険証番号・希望コース・個人情報確認事務の同意文(「私および世帯員の市税等納付状況の確認事務を行うことに同意します。」)を保険年金課(〒443-8601 FAX66-1181 ☎nenkin@city.gamagori.lg.jp)へ。

公民館講座

ママのためのヨガ

生涯学習課 ☎66-1167

育児の合間にヨガでリフレッシュしませんか。ママ1人の参加OK。見守り託児もあります。

と き 10月6日(日)

午前10時～11時

ところ 小江公民館

対象 産後2カ月以上のママ

定員 10人

参加費 500円

持ち物 飲み物、ヨガマット(バスタオル可)

申し込み 10月2日(日)までに、電話またはファクスで、住所・氏名・電話番号・託児の有無を小江公民館(☎/FAX68-6402)へ。



女性バドミントン教室

と き 10月16日～11月13日 毎週月全5回
午前10時～正午

ところ 市民体育センター競技場

対象 市内在住の一般初心者～中級者の女性

定員 30人

参加費 1,500円

申し込み 9月18日(日)～10月3日(日)に参加費を持って、直接市民体育センターへ。



ハンドボール教室

と き 10月18日(日)～11月8日(日) うち5回 午後6時～8時

ところ 市民体育センター競技場

対象 中学生

定員 30人

参加費 500円

申し込み 9月1日(日)～30日(日)に参加費を持って、直接市民体育センターへ。

※保護者の承諾印が必要。

