

## 水中健康教室

清掃課 ☎57・4100

膝や腰への負担を軽減しながら楽しく水中運動を行います。関節症の予防や運動不足・ストレス解消にも効果的です。

★さわやかウォーキング  
初めての方向け。水中歩行と水中運動が中心です。

★ウォーク&ジョグ  
水中歩行と水中ジョギングが中心です。カロリー消費も期待できます。

教室名	とき(各教室とも全10回)
さわやかウォーキングA	4月11日～6月13日 毎週火曜日 午前10時30分～11時30分
ウォーク&ジョグB	4月12日～6月21日(5月3日は休講) 毎週水曜日 午前10時30分～11時30分
さわやかウォーキングC	4月13日～7月6日(5月4日、6月1日・15日は休講) 毎週木曜日 午前10時30分～11時30分
さわやかウォーキングD	4月14日～6月23日(5月5日は休講) 毎週金曜日 午前10時30分～11時30分
さわやかウォーキングE	4月12日～6月21日(5月3日は休講) 毎週水曜日 午後1時30分～2時30分
ウォーク&ジョグF	4月11日～6月13日 毎週火曜日 午後7時～8時
ウォーク&ジョグG	4月12日～6月21日(5月3日は休講) 毎週水曜日 午後7時～8時
ウォーク&ジョグH	4月13日～7月6日(5月4日、6月1日・15日は休講) 毎週木曜日 午後7時～8時

ところ ユトリーナ蒲郡  
参加費 各5千800円(保険料を含む)

定員 各15人(申し込み順)  
申し込み 4月4日(火)から。参加費を添えてユトリーナ蒲郡へ。

★無料体験会  
水中健康教室の体験会を行います。お気軽にご参加ください。  
とき 4月9日(日)  
午前10時30分～、午後1時30分～、午後4時30分～計3回

ところ ユトリーナ蒲郡  
対象 20歳以上の方  
定員 各30人(申し込み順)  
参加料 無料。ただし、バーデゾーンの使用料700円は参加者負担となります。

申し込み 当日、ユトリーナ蒲郡2階受付へ。各回開始時間30分前から整理券を配布します。



ユトくん

リーナちゃん



## スポーツ

### 陸上競技教室

体育課 ☎69・3241

とき 4月8日～平成19年3月24日の毎月第2・4土曜日および第1・3日曜日  
午前9時～11時30分  
ところ 公園グラウンド陸上競技場

対象 市内の小中学生  
参加費 小学1～3年生および中学生 2千500円  
小学4～6年生 3千500円  
申し込み 各練習日に、公園グラウンド陸上競技場本部席へ。随時受け付けます。  
※4月8日(土)午前9時から、公園グラウンド陸上競技場にて説明会を行います。

### 健康ジョギング教室

体育課 ☎69・3241

とき 4月2日～平成19年3月25日 毎週日曜日  
午前7時～11時  
集合場所 中央公園多目的グラウンド

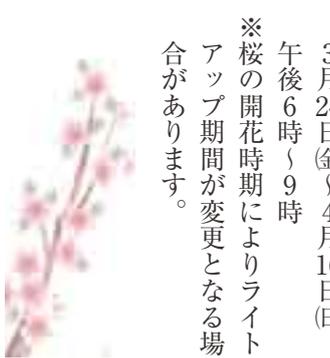


## 催し

### 中央公園の桜ライトアップ

都市施設課 ☎66・1141

市内の桜の名所である中央公園の桜をライトアップします。ぜひ、夜桜を見にお越しください。  
期間中は、中央公園多目的グラウンドを臨時駐車場としてご利用ください。  
ライトアップ期間  
3月24日(金)～4月16日(日)  
午後6時～9時  
※桜の開花時期によりライトアップ期間が変更となる場合がございます。



## 警察署便り

蒲郡警察署 ☎68・0110

ドロボウを見たら 聞いたらずわらず110番!

警察は、皆さんからの情報を求めています。

皆さんの大切な財産を狙うドロボウの被害は、皆さんの身近で昼夜を問わず発生しています。

こんな時には、すぐ110番

- ・不審な人物が住宅街で付近の様子をうかがいながらうろついている
- ・留守宅の隣家で窓ガラスの割れる音がした
- ・留守宅の隣家で物音がする
- ・隣家の飼い犬が異常に吠えている
- ・不審な人物が駐車車両の中をのぞき込んでいる

深夜に閉店しているはずの店の中に人影がある

被害現場はそのままにして110番

被害現場には、犯人に結び付く資料が多く残されています。万一、被害に遭われた場合は、現場には手を触れず、すぐ110番してください。

## 蒲郡競艇

3/16(木)～19(日)

第3回蒲郡弥生特別

3/16(木)～21(水)

SG総理大臣杯(平和島)場外発売

3/25(土)～29(水)

第4回蒲郡なのはな特別



3月16日 ナイターレース開幕!!  
蒲郡競艇は100%ナイター