

## 魚料理教室

農林水産課 ☎66・1126

地元で水揚げされる旬の魚介類(ニギス、アサリ、イカなど)を使った魚料理を作ります。魚を食べて丈夫な体をつくりませんか。

とき 3月16日(日)

午前10時～午後1時30分

ところ 東部市民センター

2階 料理実習室

講師 NPO法人クックラボ 理事長 山本久代

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 500円

申し込み 3月7日(金)までに

電話またはファクスで、三谷漁業協同組合内 蒲郡市漁業振興協議会事務局(☎68・5131 FAX 68・1396)へ。

## 春休み親子料理教室

健康推進課 ☎67・1151

親子で楽しく料理を作りませんか。

とき 3月22日(土)

午前9時30分～午後0時30分

ところ 保健センター

内容 楽しく親子で料理  
対象 小学1～3年生の親子

定員 20組(定員を超えた場合は抽選)

参加費 1人400円

申し込み 3月14日(金)までに

電話で健康推進課へ。



## 中部中学校施設開放講座 「描こう。パステル画」

生涯学習課 ☎66・1222

とき 3月9日～30日

毎週日曜日 全4回

午後1時30分～3時30分

ところ 中部中学校 美術室

対象 市内在住・在勤の方。小学生以上の親子参加も大歓迎です。

講師 大村 栄

内容 身近な題材を自由に楽しく描きます。

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 千円程度(材料費) 持ち物 筆記用具、スリッパ ※パステル、画用紙は用意します。

申し込み 2月29日(金)までに

生涯学習課へ。



## スポーツ

### 3B体操教室「元気倶楽部」

長寿課 ☎66・1105

毎日を健康に過ごすため、体のバランス能力を訓練する、3B体操教室に参加しませんか。

とき 毎月第3水曜日・金曜日

午後1時30分～3時

ところ 老人福祉センター

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

講師 3B体操指導者

参加費 無料

申し込み 3月28日(金)までに

電話で寿楽荘(☎59・7411)へ。

### 健康体操教室

### 「いきいき倶楽部」

長寿課 ☎66・1105

運動は体力や筋力を向上させ、転倒や骨折の予防に効果

的です。健康づくりのため音楽にあわせて楽しい体操をしませんか。

とき

○水曜日グループ

毎月第2水曜日

午後1時30分～3時

○木曜日グループ

毎月第4木曜日

午後1時30分～3時

ところ 老人福祉センター

「寿楽荘」2階訓練室

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 各グループ30人(定員を超えた場合は抽選)

講師 健康づくりリーダー

参加費 無料

申し込み 3月28日(金)までに

電話で寿楽荘(☎59・7411)へ。



## 3月の休館日

図書館	3日(月)・10日(月)・17日(月) 24日(月)・28日(金)・31日(月)	海辺の文学 記念館	4日(火)・11日(火)・18日(火)・ 25日(火)
博物館	3日(月)・10日(月)・17日(月)・ 18日(火)・24日(月)・31日(月)	竹島水族館	4日(火)・11日(火)・18日(火)・ 25日(火)
市民会館	4日(火)・11日(火)・18日(火)・ 25日(火)	ユトリーナ蒲郡 ネットワークセンター	3日(月)・17日(月) 11日(火)

## 蒲郡競艇は入場無料(3月31日まで)

- 3/1(土)・2(日) GI開設54周年(常滑)場外発売
- 3/4(火)～9(日) 第5回蒲郡弥生特別・GI JAL女子王座決定戦(津)併売
- 3/19(火)～23(土) 日刊スポーツ杯争奪第37回蒲郡大賞典
- 3/19(火)・20(水) GI53周年(平和島)場外発売
- 3/25(火)～30(日) SG総理大臣杯(児島)場外発売
- 3/26(火)～30(日) 第6回蒲郡なのはな特別