

# お知らせ



## 講座・教室

### 勤労青少年ホーム講座

勤労青少年ホーム ☎69・3815  
生涯学習課

#### ◆初心者硬式テニス教室

とき 2月1日～3月29日  
毎週月曜日(ただし3月22日は休み) 全8回  
午後7時～9時  
内容 ラケットの握り方から学びます  
講師 山田惇貴  
対象 初めてテニスをする方  
定員 15人(定員を超えた場合は抽選)  
参加費 3千円  
持ち物 運動のできる服装・タオル・運動靴・ラケット  
申込期限 1月22日(金)

#### ◆ノルディックウォーキング教室(2期)

とき 2月3日～3月31日  
毎週水曜日(ただし2月10日、3月17日・24日は休み) 全6回  
午後7時30分～9時  
内容 ポールを使用することで通常のウォーキングに比べて平均20%のエネルギー消費量がアップします  
講師 手嶋修次、太田正孝  
定員 15人(定員を超えた場合は抽選)  
参加費 2千円  
持ち物 運動のできる服装、タオル、運動靴、水筒  
申込期限 1月27日(水)

#### ◆初めてのパソコン教室

とき 2月10日～3月10日  
毎週水曜日 全5回  
午後7時～9時  
内容 電源の入れ方から学びます  
講師 近藤秀男  
定員 15人(定員を超えた場合は抽選)  
参加費 4千円(テキスト代を含む)

#### ◆ヨガ教室(3期)

とき 2月3日～3月24日  
毎週水曜日 全8回  
午後1時30分～2時30分  
内容 あえて不安定なポーズで体を支えることで肉体的にも精神的にも安定した状態へ向かう力を養います  
講師 伊藤彩子  
定員 20人  
参加費 3千500円  
持ち物 動きやすい服装、水筒、ヨガマットまたはバス  
タオルか小さめの毛布  
申込期限 1月28日(木)

#### ◆はじめてのコカリナ教室

とき 1月27日～3月24日  
隔週水曜日 全5回  
午後7時～9時  
内容 童謡「ふるさと」を習います  
講師 広浜洋子  
定員 8人(定員を超えた場合は抽選)



新型インフルエンザが流行しています。  
マスクの着用・手洗い・うがいに心がけましょう。

#### 参加費 4千円

持ち物 筆記用具、コカリナ(初回のみ貸出あり、2回目以降は各自用意)  
申込期限 1月20日(水)



#### 【各教室共通】

ところ 勤労青少年ホーム  
対象 市内在住・在勤の35歳未満の勤労青少年(35歳以上の方でも、勤労青少年の活動にご理解、ご協力いただける方なら参加できます。一部参加できない講座があります。)参加される方は、利用者登録が必要です。  
申し込み 各申し込み期限までに参加費を添えて、勤労青少年ホームへ。電話での予約申し込みも受け付けます。(受付時間:日曜日は午前9時～午後9時、日曜日は午後1時～9時、火曜・祝日は休館日)

## 警察署便り

蒲郡警察署 ☎68・0110

いちはやく(1)

いそがず慌てず(1)

れい静に(0)

悩むより かけて安心

#9110

◎110番は緊急通報のための専用電話です。

1月10日は、「110番の日」です。

○事件解決のキーワードは、「素早い通報」にあります。

○110番通報のポイント

・何が(事件・事故の簡単な内容)、いつ、どこで、どうしたのか

・犯人は、どうしたのか? (人数、人相、服装、何を利用して逃走したかなど)

・被害の状況は? (けがの程度、盗まれたものなど)

・あなたの住所、氏名は? (ご自分の住所、氏名、電話番号など)などを、あわてず落ち着いてお話しください!

◎警察安全相談は、#9110を

○緊急性のない相談などは

・警察相談専用電話「#9110」を利用してください!

○相談専用電話は

・警察本部

#9110(プッシュ回線)

アナログ回線は、052・953・9110

・蒲郡警察署 68・0110