

## シニアエアロビクス教室

長寿課 ☎66・1105

初心者の方でもお気軽にご参加ください。

とき 9月2日～12月9日

隔週火曜日 全8回

午後2時～3時

ところ 生きがいセンター

対象 市内在住の60歳以上の方で、過去にシニアエアロビクスに参加したことのない方

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル、バスタオル、運動できる服装・靴

定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

申し込み 8月22日(金)までに直接または電話で長寿課へ。

## 市民体育センター講座

市民体育センター ☎69・3241  
文化スポーツ課

◆親子でリトミック教室  
とき

①8月5日・19日

②9月2日・16日

各火曜日 全2回

③3ヶ月～13カ月児クラス



午前10時45分～11時30分

○1歳2ヶ月～入園前クラス

午前9時45分～10時30分

参加費 各クラス千円

◆優雅に楽しくハワイアンフラ教室

とき ①9月4日～11月6日

毎週木曜日 全10回

午前10時45分～11時45分

②9月6日～11月29日

各土曜日 うち10回

午後8時～9時

参加費 各8千円

◆ヨガ教室

とき 9月1日～29日

毎週月曜日 全4回(15日を除く)

○ヨガ

午前9時40分～10時40分

○ママヨガ(お子さん同伴可)

午前11時～正午

参加費 2千円

○親子健康ヨガ

とき 9月3日～24日

毎週水曜日 全4回

午前9時30分～10時30分

参加費 2千円

○産後ヨガ

とき 9月3日～24日

毎週水曜日

午前10時45分～11時45分

対象 月齢1～8ヶ月のお子さんを持つお母さん

参加費 1回600円

◆フラメンコ教室

とき 9月4日～25日

毎週木曜日 全4回

○小学生キッズフラメンコ

午後6時30分～7時30分

○大人のフラメンコ入門

午後7時30分～8時30分

参加費 各コース4千円

◆ヒップホップダンス教室

とき 9月10日・17日・24日

各水曜日

○小学1～3年生

午後7時～8時

参加費 1回600円

○小学4年～中学1年生

午後8時～9時

参加費 全3回 2千100円



◆太極拳入門教室

とき 9月2日～30日

毎週火曜日 全4回(23日を除く)

午前10時15分～11時15分

参加費 2千円

◆ピラティス教室

○初級

とき 9月2日～9月30日

毎週火曜日 全4回(23日を除く)

午後3時～4時

参加費 2千円

○中級

とき 9月2日～10月28日

毎週火曜日 全8回(9月23日を除く)

午後1時45分～2時45分

参加費 4千円

◆スタイルアップストレッチ(骨盤・体幹ボディメイク)

とき 9月3日～24日

毎週水曜日 全4回

午後7時30分～8時30分

参加費 2千800円

◆ルーシーダットン

とき 9月5日～26日

毎週金曜日 全4回

①午前9時30分開始

②午前10時45分開始

参加費 各コース2千円

◆メイクビューティ教室

とき 9月20日(土)

午後1時30分～3時30分

定員 12人(申し込み順)

参加費 千円

【共通事項】

申し込み 参加費を添えて市民体育センターへ。

## 警察署便り

蒲郡警察署 ☎68・0110

### 防災は 日頃の備え

#### 心がけ

必ず知る！その日のために！

◎防災は日頃の備えから

#### ◆日頃の備え

あなたが住んでいる地域の避難場所はどこか、避難路はどの道か、実際に歩いて確認しておきましょう。

学校や勤務先にいるときや外出中に、避難指示や避難勧告があったときははどうするのか。家族が離れ離れになったときの連絡方法、落ち合う場所はどこにするのかなどについて、家庭で話し合っておきましょう。

#### ◆防災訓練への積極的参加

あなたの地域で行われる防災訓練に積極的に参加して、避難方法、応急救護方法などを身につけましょう。

#### ◆非常持ち出し品(袋)の準備

##### 点検

いざというとき、いつでも持ち出せるように準備し、内容について点検をしておきましょう。