

ユトリーナ蒲郡講座

環境清掃課 ☎57・4100

◆アクアフィットネス水中教室
とき 3月2日・16日
各土曜日
午後2時～3時
定員 15人

◆ワンポイント水中教室
とき 3月5日～26日
毎週火曜日 全4回
午後2時～4時のうち1人
10分程度

【共通事項】

◆インテリア書道(かな、漢字)教室
とき 3月21日(木)
午後2時～4時
定員 10人(申し込み順)
参加費 千円
持ち物 習字セット

◆らくちん着付け教室
とき 3月19日～5月21日
毎月第1・3火曜日
全5回
午後1時30分～3時
定員 20人(申し込み順)
参加費 5千円
持ち物 着物一式

◆フィットネスフラ教室
とき 3月20日(祝)
午後1時～2時
定員 20人(申し込み順)
参加費 500円

◆ヨガ教室(10回コース)
とき 4月3日～6月19日
毎週水曜日(休館日を除く)
午前10時30分～11時30分
定員 20人(申し込み順)
参加費 5千円
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

◆夜ヨガ教室(10回コース)
とき 4月3日～6月19日
毎週水曜日(休館日を除く)
午後7時～8時
定員 20人(申し込み順)
参加費 5千円
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

◆インテリア書道(かな、漢字)教室
とき 3月21日(木)
午後2時～4時
定員 10人(申し込み順)
参加費 千円
持ち物 習字セット

◆簡単な生け花教室
とき 4月8日(月)
午後2時～3時
定員 10人(申し込み順)
参加費 千300円(材料含む)
持ち物 水盤、剣山、はさみ

【共通事項】
申し込み 3月5日(火)からユトリーナ蒲郡(☎57・0123)へ。

認知症予防教室『脳び伸び元気塾』

長寿課 ☎66・1105

| とき | 内容 | とき | 内容 |
|----------|---------------|----------|----------------------|
| 4月12日(金) | 認知症サポーター養成講座 | 7月12日(金) | 手作りおもちゃ「お手玉・ひこうき」ほか |
| 4月26日(金) | ピンピンコロリ体操 | 7月26日(金) | ラジオ体操をしよう |
| 5月10日(金) | 生活折紙・風呂敷包み ほか | 8月9日(金) | 回想法体験 ほか |
| 5月24日(金) | ひざちゃん体操 | 8月23日(金) | 「みらいあソーラン」を踊ろう |
| 6月14日(金) | ボランティア体験発表 ほか | 9月13日(金) | 「認知症」について自分ができること ほか |
| 6月28日(金) | 路地散歩 | 9月27日(金) | 手作り運動会・終了式 |

- ◆時間 午前10時～11時30分
- ◆対象 ・市内在住の60歳以上で、現在認知症の診断を受けていない方
・要介護、要支援の介護認定を受けていない方
・はじめて認知症予防教室に参加される方
- ◆定員 20人(申し込み順)
- ◆参加費 無料
- ◆申し込み 3月4日(月)から電話でみらいあ地域包括支援センター(☎66・0800)へ。
- ◆ところ 生きがいセンター

第40回市民病院健康講座

市民病院事務局 ☎66・2202

とき 3月15日(金)
午後3時～4時
ところ 市民病院2階講義室

テーマ ひざが痛い人のためのお話
講師 市民病院整形外科 医師 藤井恵悟
参加費 無料
※申し込みは不要です

ご家族でどうぞ 糖尿病教室 3月

場所 ●市民病院2階講義室

| とき | 講義内容 |
|--------|---------------|
| 21日(木) | 糖尿病とは・歯周病との関連 |
| 22日(金) | 合併症、検査 |
| 25日(月) | 飲み物とお砂糖の関係 |
| 26日(火) | 今日からできる足の手入れ |
| 27日(水) | 薬と運動の話 |

※申込不要。各日ともに午後2時～3時。事前に院内売店でテキスト「糖尿病ってなあに」(200円)をご購入ください。糖尿病でない方もかまいません。

3月の休館日

| | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|---------------------|--|
| 図書館 | 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・29日(金) | 市民会館 | 5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火) |
| 博物館 | 4日(月)・11日(月)・18日(月)・19日(火)・25日(月) | 竹島水族館 | 5日(火)・12日(火)・19日(火) |
| 情報ネットワークセンター 生命の海科学館 | 5日(火)・12日(火)・19日(火) | ユトリーナ蒲郡 海辺の文学記念館 | 1日(金)・15日(金) 5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火) |