

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 1月5日・19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 1月8日・22日・29日
各火曜日

午後2時～4時のうち1人10分程度

【共通事項】

ところ ユトリーナ蒲郡

参加費 無料

※バーデゾーン利用料金(500円)は別途必要です。

申し込み 当日受け付けます

◆フィットネスフラ教室

とき 1月16日(水)

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 1月16日～3月20日

毎週水曜日

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

◆体験ヨガ夜教室
とき 2月13日(水)

午後7時～8時

定員 20人(申し込み順)

参加費 500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 1月17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 2月11日(祝)

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

◆ベビーファーストサイン教室(3回コース)

とき 2月12日、3月12日、4月9日
毎月第2火曜日

午前10時30分～11時30分

定員 10人(申し込み順)

参加費 4千円(3回分)

【共通事項】

ところ ユトリーナ蒲郡

申し込み 1月5日(土)からユトリーナ蒲郡(☎57・0123)へ。

※1月5日(土)、新春甘酒サービスを行います。

大塚公民館生涯学習講座 「親子料理教室」

文化スポーツ課 ☎66・1167

とき 1月26日(土)

午前10時～午後0時30分

ところ 大塚公民館

内容 野菜たっぷりカレー、ミモザサラダほか

講師 健康づくり食生活改善推進員

対象 市内在住の小学生(1年～3年生)とその保護者

定員 9組(定員を超えた場合は抽選)

参加費 300円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん3枚、水筒

申し込み 1月10日(木)までに大塚公民館(☎59・8820)へ。

労働講座

観光商工課 ☎66・1119

高齢者雇用安定法が改正され、平成25年4月1日に施行されます。継続雇用のポイント『高齢者の労務管理と社会保険制度』をテーマに、労働講座を開催します。

とき 1月29日(水)

午後1時30分～4時30分

けんこつ体操教室

文化スポーツ課 ☎66・1222

とき 1月12日、2月9日、3月9日
各土曜日

午後3時～4時30分

ところ 市民体育センター

内容 和室で椅子を使って行う『けんこつ体操』と『健康相談』

講師 小澤昌寛、石田富路、石田誠

定員 30人(申し込み順)

参加費 1回500円

持ち物 運動のできる服装・タオル

申し込み 1月4日(金)から参加費を添えて市民体育センター(☎69・3241)へ。

ご家族でどうぞ 糖尿病教室 1月

場所 ● 市民病院2階講義室

とき	講義内容
16日(水)	糖尿病とは・歯周病との関連
17日(木)	合併症、検査
18日(金)	飲み物とお砂糖の関係
21日(月)	今日からできる足の手入れ
22日(火)	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。

1月の休館日

図書館	1日(祝)～3日(水)・7日(月)・21日(月)・28日(月)・31日(水)	市民会館	1日(祝)～3日(水)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)
博物館	1日(祝)～4日(金)・7日(月)・15日(火)・21日(月)・28日(月)	竹島水族館	8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)
情報ネットワークセンター 生命の海科学館	1日(祝)～3日(水)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)	ユトリーナ蒲郡 海辺の文学館	1日(祝)～4日(金)・15日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)