

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 12月1日・15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 12月4日～25日

毎週火曜日

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 当日受付可

◆第3期中健康教室

A心身リフレッシュコース

とき 1月8日～3月19日

毎週火曜日(1月15日を除く)

午後7時～8時

B健康維持コース

とき 1月9日～3月13日

毎週水曜日

午前10時30分～11時30分

Cダイエット・体力強化コース

とき 1月9日～3月13日

毎週水曜日

午後7時～8時

午後7時～8時

D肩こり・腰痛緩和コース

とき 12月21日～3月29日

毎週金曜日(1月4日、2月1日・15日、3月1日・15日を除く)

午前10時30分～11時30分

15日を除く

回数 各コース全10回

【共通事項】

ところ ユトリーナ蒲郡

定員 各12人(申し込み順)

参加費 5千800円

申し込み 12月5日(水)からユ

トリーナ蒲郡(☎57・0123)へ。

◆足裏から健康教室

とき 12月11日(火)

午後2時～3時

定員 15人(申し込み順)

参加費 500円

◆フィットネスフラ教室

とき 12月19日(水)

午後1時～2時

定員 20人(申し込み順)

参加費 500円

◆体験ヨガ教室

とき 1月9日(水)

午前10時30分～11時30分

定員 20人(申し込み順)

参加費 500円

◆生キャラメルを作る教室

とき 12月14日(金)

午後1時～3時

定員 10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



◆簡単な生け花教室

とき 1月14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体験教室

とき 1月8日(火)

午前10時30分～11時30分

定員 10人(申し込み順)

参加費 千円

◆インテリア書道(かな、漢字)教室

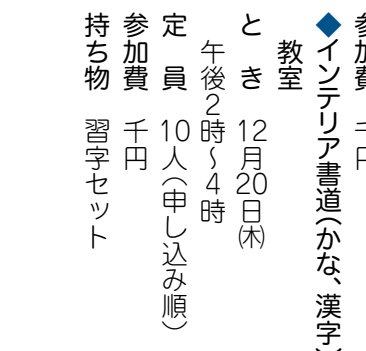
とき 12月20日(木)

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



【共通事項】

ところ ユトリーナ蒲郡

申し込み 12月5日(水)からユ

トリーナ蒲郡(☎57・0123)へ。

育児講座

親子ふれあい遊び

ポッキー先生と遊ぼう

とき 1月24日(木)

午前10時～11時

ところ 市民会館 東ホール

内容 ポッキー先生と一緒に、親子で楽しいふれあい遊びをします。

講師 幼児・児童体育研究『きののいい羊達』所属

相川優一(ポッキー先生)

対象 市内在住の1歳～入

園前のお子さんと保護者

定員 50組(申し込み順)

参加費 無料

申し込み 1月4日(金)から直

接または電話で西部子育て

支援センター(☎57・8066)へ。



ご家族でどうぞ 糖尿病教室 12月

場所●市民病院2階講義室

とき	講義内容
19日(木)	糖尿病とは・歯周病との関連
20日(金)	合併症、検査
21日(土)	飲み物とお砂糖の関係
25日(火)	今日からできる足の手入れ
26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。糖尿病でない方でもかまいません。

12月の休館日

図書館	3日(月)・10日(月)・17日(月)・28日(金)～31日(月)	市民会館	4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)・29日(土)～31日(月)
博物館	3日(月)・10日(月)・17日(月)・18日(火)・28日(金)～31日(月)	竹島水族館	4日(火)・11日(火)・18日(火)・29日(土)～31日(月)
情報ネットワークセンター 生命の海科学館	4日(火)・11日(火)・18日(火)・29日(土)～31日(月)	ユトリーナ蒲郡	1日(土)・15日(土)・31日(月)
		海辺の文学館	4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)・28日(金)～31日(月)