

## シニアのためのスマホ講座 「カメラ機能編」

文化スポーツ課 ☎66・1222

シニア世代の方、スマートフォンのカメラ機能を中心に使い方を学びましょう。

とき 4月22日(水)・23日(木)

①午前10時～正午

②午後1時30分～3時30分

ところ 生命の海科学館

メディアホール

定員 各10人(申し込み順)

参加費 無料

その他 一人一台スマートフォンを貸し出します。

申し込み 4月9日(木)から直  
接または電話で文化スポー  
ツ課へ。

## 運動教室「げんき組」

長寿課 ☎66・1105

元気で過ごすために一緒に  
楽しく運動しましょう。

とき 5月12日～8月18日

各火曜日 うち12回

午前10時～11時30分

ところ 東部公民館

内容 ストレッチ体操、リ

ズム体操など

対象 市内在住で60歳以上  
の方(運動のできる方)

定員 20人(定員を超えた  
場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 飲み物、汗ふき用タ  
オル

申し込み・問合せ先 4月24日

(金)までに電話で中央地域包  
括支援センター(☎69・6  
674)へ。

## チャレンジ男塾

長寿課 ☎66・1105

ストレッチ&筋トレ、ノル  
ディックウオーキング、ダー  
ツ、吹き矢、和太鼓、よさこい、  
空手(入門編)、お楽しみ会と  
いろいろなものにチャレンジ  
します。

とき 5月15日～7月24日

毎週金曜日 全11回

午前10時～11時30分

ところ 形原公民館大ホール

対象 市内在住で60歳以上

の男性(運動のできる方)

定員 20人(定員を超えた  
場合は抽選)

参加費 無料

申し込み 5月8日(金)までに  
西部包括支援センター(☎  
58・1136)へ。

## 第1期ユトリーナ水中健康教室

保険年金課 ☎66・1103

浦郡市国民健康保険(国保)  
および後期高齢者医療では、  
皆さんの健康増進を図るた  
め、水中健康教室を開催しま  
す。

とき・コース

コース	とき
①	5月12日～6月30日 毎週火曜日
②	午前10時30分～11時30分 午後7時～8時
③	5月14日～7月2日 毎週木曜日 (後期高齢者優先コース)
④	5月15日～7月3日 毎週金曜日

※各コースとも全8回(休館  
日を除く)

ところ ユトリーナ蒲郡  
バーデゾーン

対象

◆国保加入の方

世帯主および国保被保険者  
全員に市税などの滞納がな

い世帯の方

◆後期高齢者医療加入の方

後期高齢者医療の保険料およ  
び市税などの滞納がない方

※学生の方、オムツ使用の方  
はご遠慮ください。

※水中運動が危険と判断され  
る場合、参加をお断りする  
ことがあります。

定員 各コース12人(定員  
を超えた場合は抽選)

参加費 千800円

持ち物 水着、スイムキャッ  
プ

申し込み 4月14日(木)までに  
保険証・印鑑を持参の上  
保険年金課またはユトリー  
ナ蒲郡へ。ハガキ、ファク  
ス、Eメールで住所・氏名・  
電話番号・保険証番号・希  
望コース(いずれか1コー  
スのみ)・個人情報確認事  
務の同意文「私および世帯  
員の市税等納付状況の確認  
事務を行うことに同意しま  
す。」を明記の上、保険年金  
課(T443-86001 FAX66・1  
181 Eメール netkoj@  
city.sannagoni.lg.jp)へ。  
電話での申し込みは受け付  
けません。

※参加の可否は4月21日(火)ま  
でご通知します。

## ご家族でどうぞ 糖尿病教室 4月

ところ ●市民病院 2階講義室  
(月の開催は2階会議室)

とき	講義内容
20日(月)	糖尿病とは・合併症
21日(火)	歯周病関連 検査・運動(歯ブラシ持参)
22日(水)	食事の話
23日(木)	トピックス・薬
24日(金)	日常生活

※申込不要。各日ともに午後2時～3時。(2日目は3時30分まで)テキストは  
当日お渡しします。糖尿病でない方でもかまいません。

## 4月の休館日

図書館	6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)・30日(水)	市民会館	7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
博物館	6日(月)・13日(月)・20日(月)・21日(火)・27日(月)	竹島水族館	7日(火)・14日(火)・21日(火)
生命の海科学館	7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)	ユトリーナ蒲郡	1日(水)～3日(金)・6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
		海辺の文学館	7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)