ひとり読み語り芝居「父と暮せば」

図書館 ☎69◆3706

井上ひさしの名作をひとりの語り手が本を片手に演じます。

とき 6月19日(日) 午後1時30分～3時
ところ 図書館 別館
出演 天のたつし(松風の会)
定員 50人(立ち見は自由)
※申し込み不要、参加費無料。

読書相談会

図書館 ☎69◆3706

英文多読に興味のある方のために、読書相談会を開催します。

とき 6月18日(土) 午後2時～3時30分
ところ 図書館 別館
※申し込み不要、参加費無料。

グラウンドゴルフ大会 金トビカップ

観光商工課 ☎66◆1120

とき 7月20日(水) 午前9時～ ※小雨決行 予備日 7月22日(金)
ところ 竹島ベイパーク
内容 男女混合の個人戦
定員 300人
参加費 500円
申し込み 7月6日(水)までに直接、郵送、ファクスで氏名・住所・電話番号を市観光協会(〒443-0043 元町1-3 ☎68◆2526 FAX68◆3871)へ。

教科書展示会

学校教育課 ☎66◆1165

平成29年度に小中学校で使用する教科書を展示します。投書箱を設置しますのでご意見・ご要望をお寄せください。

とき 6月11日(土)～7月5日(火)
ところ 図書館展示コーナー

蒲郡フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会

生涯学習課 ☎66◆1167

とき 6月19日(日) 午後2時～
ところ 市民会館 大ホール
指揮 柴田 祥
曲目 ベートーヴェン交響曲第3番「英雄」
プロコフィエフ「ロミオとジュリエット」第2番
入場料 前売り 千円 当日 千二百円
チケット販売 市民会館ほか
問合先 蒲郡フィルハーモニー管弦楽団演奏会事務局 ticket@gamaphil.com

月例茶会

文化協会 ☎68◆5509
生涯学習課

とき 7月17日(日) 午前10時～午後3時
席主 大場宗由(裏千家)
ところ 市民会館 三興庵
茶券 1席500円
※当日券のみ三興庵で販売

“ほの国自然ソムリエ”フィールドマッチングツアー(渥美半島コース)

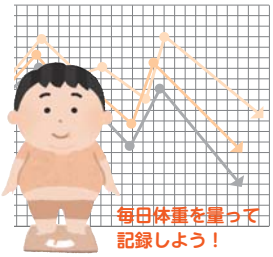
環境清掃課 ☎57◆4100

いらごさらパーク、笠山、西の浜などをバスで専門家と訪ね環境について学びます。

とき 6月11日(土) 午前9時～午後5時
※少雨決行
集合場所 豊橋駅または東三河総合庁舎(豊橋市八町通5-4)
対象 愛知県内在住・在勤で18歳以上の方
定員 10人(定員を超えた場合は抽選)
参加費 無料
申し込み・問合先 6月3日(金)までに電話またはファクスで希望の集合場所・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を東三河総局環境保全課(☎0532◆35◆6112 FAX0532◆56◆5188)へ。

体重を量って健康になろう！

体重を量る時のポイント！
できるだけ毎日同じ時間帯に



	日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
+2キロ																																
+1キロ																																
初日体重																																
−1キロ																																
−2キロ																																
体重(キロ)																																

体重を毎日量って記録すると、前の日の食べた物や時間帯、運動などによって体重が変化することが分かります。