



スポーツ

体育課 ☎ 66・1222

健康ジヨギング教室

とき 4月2日〜平成30年3月25日 毎週日曜日
午前7時〜11時

ところ 中央公園周辺
対象 市内在住・在勤の一般初心者

参加費 年千円
申し込み 各練習日に、中央公園西駐車場へ。

ボールルームダンス講習会

レベルアップのための社交ダンス講習会です。

とき 3月30日(木)
午後7時〜8時30分

ところ 市民体育センター
大会場
対象 どなたでも
参加費 500円
申し込み 参加費を持って直接、市民体育センター(☎69・3241)へ。

陸上競技教室

とき・対象 4月1日〜平成30年3月24日

〇小学1〜3年生 第2・4土曜日
〇小学4年〜中学生 第1・3日曜日

※入会時に日程表配布
ところ 公園グラウンド陸上競技場 ほか
参加費 〇小学1〜3年生・中学生 年3千円
〇小学4〜6年生 年4千円

※別途Tシャツ代(千500円)申し込み 練習日に公園グラウンド陸上競技場本部席へ。

説明会・開校式 4月8日(土) 午前9時〜 公園グラウンド

陸上教室スタッフ募集

子どもたちと一緒に体を動かしてみませんか。経験不問。練習日に教室スタッフまで。

問合先 手嶋(☎090・9931・80473)



募集

蒲郡まつりイベント実施者募集

観光商工課 ☎ 66・1120

蒲郡まつりをより一層盛り上げるため、関連イベントを実施していただける個人・団体を募集します。対象者は審査会で選定します。募集要項(観光商工課または市ホームページにありますが)をご覧ください。
※実施費用の一部を助成します。

申し込み 3月17日(金)までに直接または郵送で、企画提案書(観光商工課、市ホームページにありますが)を観光商工課(T443-8601)へ。



地域包括支援センター職員募集

長寿課 ☎ 66・1105

市内3地域包括支援センターで職員を募集しています。応募方法などは各地域包括支援センターにお問い合わせください。

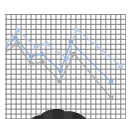
募集資格 保健師、看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員、介護支援専門員の資格を有する方
※応募先によって募集資格が異なります。

募集人数 各地域包括支援センター 1〜2人
※地域包括支援センターは、市が事業委託している法人が運営しています。
募集・応募・問合先

〇東部地域包括支援センター ☎ 59・6790
〇みらいあ地域包括支援センター ☎ 66・0800
〇西部地域包括支援センター ☎ 58・1136



体重を量って健康になろう！ このグラフを切り取って記録しましょう。



毎日体重を量って記録しよう！

+2キロ																																
+1キロ																																
初日体重																																
-1キロ																																
-2キロ																																
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	
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。