

申込＝9月17日⑩8時30分～電話にて（夜間は不可）

▼ヨーガ教室

11月6日・20日、12月4日・18日、令和2年1月15日・29日、2月5日・19日（全8回・水曜日）9時30分～11時30分／内容＝正しい呼吸法を身につけ、健康な体づくりを目指す／対象＝市内在住・在勤者／定員＝15人（応募者多数の場合は初心者優先の上抽選）／申込＝9月17日⑩～27日⑤直接窓口へ

## 市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351

＜市民体育館主催教室＞

各教室の申込は、直接市民体育館へ（電話・FAXでの申込不可）／対象＝初心者優先。子ども連れ不可。申込は1人につき1名まで。

▼はじめての太極拳

10月15日～11月26日（全5回・火曜日）9時15分～10時45分／対象＝市内在住者／費用＝500円／定員＝30人（申込順）／申込＝9月20日⑤～10月4日⑤

▼ヨーガ教室

10月18日～12月6日（全8回・金曜日）10時～11時30分／対象＝市内在住者／費用＝500円／定員＝100人（応募者多数の場合は初心者優先の上抽選）／申込＝10月1日⑩9時～9時15分

▼美と健康づくり体操教室

10月21日～12月16日（全8回・月曜日）13時15分～14時45分／内容＝健康維持と均整のとれた体をつくるための運動・体操・ストレッチ／対象＝市内在住女性／費用＝500円／定員＝40人（申込順）／申込＝9月25日⑩～10月8日⑩

▼エアロビクス教室

10月21日～12月16日（全8回・月曜日）19時30分～20時30分／対象＝市内在住女性／費用＝500円／定員＝30人（申込順）／申込＝9月27日⑤～10月10日⑩

## 総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444  
⑩原則として祝日および年末年始

▼シニア健康体操教室（後期）

～みんなで手軽に楽しく運動♪～  
「日頃あまり運動しない」「体力に自信がない」という方も大丈夫！イスに座って行う軽運動が中心です／対象＝市内在住・在勤の60歳以上の方／申込不要／動きやすい服装で、飲み物・タオルをご持参ください。

①9月25日⑩13時30分～15時／介護度重度化防止推進委員と楽しく100歳体操！脳トレ体操も♪

②10月2日⑩13時30分～15時／健康運動指導士と一緒に楽しく身体を動かそう／事前申込

③10月15日⑩10時～11時／健康生活推進員と、タオルを使い「明日があるさ」の曲に合わせて体操♪

▼長生病院の阿部先生と話そう！  
楽しく健康懇談会♪

10月25日⑤13時30分～15時／内容＝公立長生病院副院長の阿部恭久先生と「シニアの栄養と筋力」を中心に健康についてお話してみませんか！栄養補助食品の試食もあります♪／対象＝市内在住者／定員＝60人／申込不要

▼秋を感じるイタリア料理教室

10月17日⑩10時～13時／メニュー＝かぼちゃのニョッキ クリームソース・ガーリックシュリンプ／講師＝ペッシェアズーロ～青い魚～佐々木遼太シェフ／対象＝市内在住・在勤者／定員＝24人（申込順）／費用＝1,000円（材料費）／申込＝9月17日⑩9時～

▼カンガルー（子育てサロン経産婦教室）

10月1日⑩、11月12日⑩、12月17日⑩／内容＝子どもを抱えての妊娠期、兄弟を迎える環境作りや上の子への配慮など、みんなで考え悩みを共有する／対象＝第2子、第3子を妊娠中、第2子以上の子の妊娠を考えている方／費用＝無料／申込不要

## 東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871  
⑩原則として祝日および年末年始

◆大多喜ガス共催料理教室

▼グリルで簡単ピザ教室

10月12日⑩10時30分～13時30分／メニュー＝グリルでピザ、食べるごちそうスープ、季節のサラダ／対象＝市内在住者／定員＝16人（申込順）／費用＝800円／申込＝9月17日⑩9時～

## 豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1106  
⑩原則として祝日および年末年始

※下記2つの催し物の申込は、9月17日⑩9時～申込順

▼手作りこんにやく教室

10月25日⑤13時～15時30分／対象＝市内在住者／定員＝12人／費用＝700円

◆大多喜ガス共催料理教室

▼ハニーブレッドパン教室

10月7日⑩10時30分～13時30分／対象＝市内在住者／定員＝8人／費用＝700円

## 五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881  
⑩原則として祝日および年末年始

▼子どものフラワーアレンジメント教室

10月19日⑩13時30分～15時30分／内容＝ベジタブルフラワーアレンジメントを作ろう／対象＝市内在住5歳～小学生（未就学児は保護者同伴）／定員＝15人（申込順）／費用＝600円（材料費・保険代）／申込＝9月22日⑩9時～

◆大多喜ガス共催料理教室

▼ガトーショコラ教室

11月11日⑩10時30分～13時30分／内容＝簡単なのに本格派のガトーショコラを作りましょう／対象＝市内在住者／定員＝8人（申込順）／費用＝1,000円（材料費）／申込＝9月30日⑩9時～