

## スポーツセンター

☎705-4948 FAX705-4952 猪高町大字高針字勢子坊307-12

▼申の記載がないものは、開催時間の20分前から受け付け(当日先着順)

### 全館休館のお知らせ

1/4(日)～31(土)は、中央監視装置更新工事などのため全館休館します。

### 初中級エアロビクスレッスンタイム

☑2/4(水)午後6:50～7:45  
■中学生以上の方、50人 ￥300円

### 水曜ナイトヨガ

☑2/4(水)午後7:55～8:50  
■中学生以上の方、50人 ￥300円

### 気軽に楽しく水中エアロ脂肪燃焼タイム!

☑2/6(金)午後7:00～8:00  
■中学生以上の方、20人 ￥660円

### ZUMBA®

☑2/9(月)午前9:10～10:00・午前10:15～11:05  
■中学生を除く15歳以上の方、各50人 ￥400円

### のびらく健康「棒びくす®」

☑2/9(月)午前10:30～11:45  
■中学生を除く15歳以上の方、30人 ￥400円

### 卓球広場

☑2/9(月)午後0:30～2:30  
■中学生を除く15歳以上の方、40人 ￥300円

### フラダンス

☑2/9(月)午後1:45～2:45  
■中学生を除く15歳以上の方、30人 ￥400円

### Let'sボディメイク

☑2/9(月)午後7:20～8:20  
■中学生以上の方、50人 ￥400円

### シェイプアップヨガレッスンⅣ(全6回)

☑2/12(木)～3/19(木)  
①午前9:15～10:15②午前10:30～11:30  
■中学生を除く15歳以上の方、①80人②70人

③10人(③は託児付き)託児の対象は開講日時点で2歳以上の未就学児)

￥①②1,980円③3,960円

■1/20(火)までに電子申請サービス  
か往復はがきで(必着)。申し込み  
多数の場合は抽選。詳しくは右記  
ウェブサイトで



ウェブサイト

### 障がい者スポーツ体験教室「わくわく運動教室」

☑2/19(木)～3/19(木)午後4:45～5:45  
■小学生以上の知的障がい者・発達障がい者と  
保護者、先着10組程度 申電話か窓口で

## 福祉会館 令和8年度趣味講座の受講生募集

講座名	曜日	時間	人数
えがおでコーラス 月曜コース	第1・3月曜日	午後1:15～2:45	60人
民謡(川崎会)	第2・4月曜日	午前10:15～11:45	50人
華道(池坊)	第4月曜日	午後1:15～2:45	20人
えがおでコーラス 火曜コース	第1・3火曜日	午後1:15～2:45	60人
はじめてのフォークダンス	第2・4火曜日	午後1:15～2:45	60人
楽しい脳活体操	第1・3水曜日	午前10:15～11:45	50人
川柳	第2・4水曜日	午前10:15～11:45	20人
詩吟(雅芳流)	第2・4水曜日	午後1:15～2:45	20人
絵手紙	第1木曜日	午前10:15～11:45	34人
からだにやさしい健全体操	第1・3木曜日	午後1:15～2:45	50人
ステップ de 頭の体操(旧活き活き体操)	第1・3金曜日	午後1:15～2:45	50人
さわやかヨガ	第2金曜日	午前10:15～11:45	50人
シャキシャキ健全体操	第2・4金曜日	午後1:15～2:45	50人
げんき美クス(旧はつらつ健全体操)	第1・3土曜日	午後1:15～2:45	50人
中国式健全体操	第2・4土曜日	午後1:15～2:45	50人

■市内在住の60歳以上の方 申1/13(火)～2/14(土)にファックスか窓口で※申し込み多数の場合は抽選

[申込・問合] 福祉会館 ☎080-4291-8613 FAX704-8144

## 各種無料相談のご案内

### 弁護士による法律相談

(地図A)

(予約制・1週間前から予約受付)

- 1/23(金)・2/13(金)  
午後1:00～4:00



問合 名古屋市ウェブサイト▶  
名古屋おしえてダイヤル ☎953-7584

### 行政書士による相談会

(地図A)

(予約優先)相続・遺言・許認可など

- 1/26(月)  
午前9:00～正午

問合 愛知県行政書士会中央支部 ☎990-3392

### 内職相談(予約不要)

(地図A)

- 1/13(火)・27(火)  
午前10:00～正午  
午後1:00～3:00  
・区役所民生子ども課内相談室

問合 あいち労働総合支援フロア ☎562-5016

## ママCafé(防災食)

☑1/30(金)午前10:30～11:30

■3ヶ月～1歳未満の乳児と保護者、先着16組

申1/16(金)午前10:00～電話か窓口で

### バレンタインチョコクッキング

☑1/31(土)午後2:00～4:00

■小学～高校生、先着16人

申1/17(土)午前10:00～電話か窓口で

### ☆自由参加クラブ☆

★メーちゃんひろば 1/22(木)

★お話の部屋(ハートの会) 1/22(木)

★屋内遊園 1/23(金)

★幼児の時間 2/4(水)

★ぴょんぴょこぴょん 2/7(土)

## 名東図書館

☎773-8200 FAX773-8239

文教台二丁目205

▼★は小学生未満の子どもに保護者同伴が必要

### ★おはなし会

☑1/15(木)・22(木)午後4:00～4:30

■3歳以上の子ども、当日先着各30人

### ★小さい子向けおはなし会

☑1/21(水)・22(木)

午前10:40～11:00・午前11:20～11:40

■乳幼児、当日先着各15人

### ★英語でおはなし会

☑1/21(水)午後3:30～4:00

■当日先着30人

### ★かみしばいのおはなし会

☑1/24(土)午前10:30～11:00

■3歳以上の子ども、当日先着30人

### ★耳でたのしむおはなし会

☑1/24(土)午後2:00～2:30

■5歳以上の方、当日先着30人

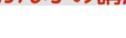
### BOOK PARTY(第26回)テーマ:「手紙」

☑1/27(火)午後2:00～3:30

■先着10人

申1/14(水)午前9:30～

ウェブサイトか電話・窓口で



ウェブサイト

### ★助産師による心地よい抱っこおんぶの講座

☑1/29(木)午前10:30～11:00

(終了後おしゃべりタイムあり)

■8ヵ月頃までの乳児、先着8人

申1/15(木)午前9:30～

ウェブサイトか電話・窓口で



ウェブサイト

## 自動車図書館

☎821-3364 FAX821-3364

どなたでも無料で1人8冊まで借りられます

1月	時間	場所	地図
----	----	----	----

15(木)	午前10:00～11:00	市営梅森荘 管理事務所横駐車場	1
16(金)★	午後2:30～4:00	深田池公園	2
17(土)	午後3:00～4:00	前山南公園	3
20(火)	午前10:00～11:00	西山中公園	4
21(水)	午後2:30～4:00	藤見が丘公園	5
23(金)	午後2:30～3:30	メイトウ・ワークス	6
28(水)	午前10:00～11:00	観音寺	7
29(木)	午後2:30～4:00	豊が丘公園	8
2月			地図
3(火)	午前10:00～11:00	北川原公園	9
3(火)★	午前10:00～11:00	一社公園	10
5(木)	午後2:30～4:00	深田池公園	11
6(金)	午前10:00～11:00	牧の原第一公園	12

★は予約本のお渡しはありません

## 認知症高齢者に関する相談など

(地図 北部F 南部G)

・もの忘れ相談医による専門相談

(北部)2/6(金)

(南部)1/13(火)・2/10(火)</