



健康づくりのための料理講習会 ～生活習慣病予防食～

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

市食生活改善推進協議会による料理教室を開催します。

と き 1月20日(金)

午前9時30分～正午

ところ あいあい2階栄養指導室

対象者 市内に住所を有する人

定員 20人(先着順)

参加費 500円

持ち物 米100g、三角きん、エプロン、ふきん1枚、筆記用具

申込期間

12月20日(火)～1月6日(金)

申込方法 健康福祉部長寿健康づくり室へ電話または直接お申し込みください。

水中ウォーキングセミナー

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

泳げない人や体力のない人でも水の特性を利用し、気軽に有酸素運動、筋力運動、ストレッチができます。

と き 1月9日～3月20日の
毎週月曜日 午前10時～11時
(2月27日を除く全10回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 35人(先着順)

参加費 3,900円

(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、キャップ、タオル

申込開始日 12月16日(金)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

ストレス発散エクササイズ

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

音楽に合わせた有酸素運動教室です。ストレス解消、脂肪燃焼を目指し、楽しく体を動かしましょう。

と き 1月10日～3月28日の
毎週火曜日 午前10時～11時
(2月14日、28日を除く全10回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 3,900円

(スポーツ保険料含む)

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 12月16日(金)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

気軽に運動教室

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

未経験者や苦手な人を対象にした運動教室です。バレー、卓球、バドミントンなど、楽しく体を動かしませんか？

と き 1月12日～3月23日の

毎週木曜日 午後1時～2時
(1月26日を除く全10回)

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 3,900円

(スポーツ保険料含む)

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 12月16日(金)

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

CATV

**マイタウン
かめやま**

My Town KAMEYAMA

12月16日(金)～22日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま情報BOX
- 「年末特別清掃のお知らせ」
- かめやま健康体操
- エンドコーナー「亀山東幼稚園①」

12月23日(金)～29日(木)

- ウイークリーかめやま
- かめやま健康体操
- エンドコーナー「亀山東幼稚園②」

※午前6時から午前0時まで、30分番組(文字情報を含む)を繰り返し放送しています。なお、放送内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

正月の獣医師当番病院

診察時間 午前10時～正午

月 日	病院名	住 所	電話番号
1月1日(祝)	東山動物病院	鈴鹿市江島本町22-1	☎059-388-4688
	鈴鹿動物病院	鈴鹿市三日市町1880-12	☎059-384-1212
1月2日(振休)	森動物病院	鈴鹿市算所5-12-11	☎059-378-3952
	北川動物病院	鈴鹿市須賀町782-8	☎059-384-1299
1月3日(火)	はら動物病院	亀山市北町5-1	☎0595-84-1010
	自由ヶ丘どうぶつ病院	鈴鹿市下大久保町2669-3	☎059-374-4828

※診療費は、正月診療代金として3,240円(税込)が加算されます。

