

11 / 10

地域の仲間と新たな魅力を発見しよう 石岡市民サイクリングクラブ 活動スタート



日本人の生活に密着した乗り物・自転車。この自転車を持つ「6つのK」(環境に優しい・健康によい・家計に優しい・格納性がよい・機動性が高い・観光振興)という利点を最大限に活かすため、石岡市民サイクリングクラブが設立され、記念のイベントが行われました。

第一部の「楽しみながら自転車を活用する」をテーマとしたトークセッションの後、第二部で行われた、市内から行方市の霞ヶ浦ふれあいランドまでを周回する全長約33kmのライドイベントには、市民など54人が参加。気温17度の快晴の空の下、愛用の自転車やレンタルサイクルに乗り、笑顔で全員が完走を果たしました。

クラブ設立の宣言文を代表して読み上げ、第二部にも参加した県立石岡二高の長谷川京子校長は「距離を聞いて完走できるか不安でしたが、一緒に参加した仲間と楽しく走ることができました。霞ヶ浦沿いのコースは綺麗で走りやすく、何より眺めが本当に素晴らしい。自転車に乗ることで、この魅力に初めて気付きました。この経験を若い方々にも広めていきたい」と感想を語りました。

10 / 15

自転車で健康づくり 電動アシストを体験



ブリヂストンサイクル(株)と連携し「高齢者電動アシスト自転車講習会」を開催しました。安全に自転車に乗る座学講習に加えて、いきいきクラブ連合会の会員20人が電動アシスト自転車の試乗体験を行いました。市役所本庁舎の坂道も、電動アシスト自転車なら楽々に上り切る皆さん。自動車依存から転換し、今後も移動手段としての自転車を見直す機会を作っていきます。

10 / 30

国府中で交通安全教室 事故の再現で伝える



ドラマなどで活躍するスタントマン集団「スーパードライバーズ」を招き、日常生活で起こりやすい交通事故を実際に再現しました。市内の高齢者団体「いきいきクラブ連合会」の会員も参加し、生徒たちと共に事故の再現を見学。ながらスマホや二人乗り、傘差し運転…。実際の事故を再現することで、事故の恐ろしさと交通安全の重要性を伝えました。

☑️ 1石岡市役所本庁舎 2八郷総合支所 Tel 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

筋肉調整とスロートレーニング教室 （経験者コース）



以前に筋肉調整とスロートレーニング教室を受講したことがある方や、指導補助員を目指す方を対象にした経験者コースを開催します。

日時：1月15日(水)・17日(金)・21日(火)・24日(金)・28日(火) 午前10時～12時まで（受付は9時30分から）

講師：(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟公認 一級公認指導員 磯野武夫氏

場所：八郷総合運動公園体育館

参加費：500円（保険・資料代含む）

対象者：市内在住在勤の成人で市主催の同教室に参加したことがある人

定員：各30人

申込方法：1月7日(火)～13日(日) 午前8時30分～午後5時15分に参加料を添えて石岡または八郷の運動公園窓口で申し込み（月曜休館）

☑️ 2スポーツ振興課（内線1232）

準備するもの／運動靴・タオル・動きやすい服装
☑️ 勤労青少年ホーム
Tel 24・0322

講座
ひまわりの館 講座
リラククスヨガ教室
▼はじめての方、身体が硬い方でも、どなたでも安心して参加できます。ゆっくりとした呼吸に合わせてながらポーズをおこない、心も身体もリラククスへ導いていきます。
日時／2月4日・18日、3月3日・10日・17日・24日（全6回・火）
午後1時30分～2時30分
講師／岩崎加奈子氏
定員／25人

消しゴムはんこ作り教室
▼専用の消しゴムを使って、かわいい消しゴムはんこを作りませんか？
日時／2月22日(土)
午前9時30分～正午
講師／中嶋亜希子氏
料金／1000円
定員／10人
布ビーズアクセサリー教室
▼ちりめんや和柄生地を選ぶくるくる巻いて布ビーズを



作ります。お好きなとんぼ玉や天然石を合わせて革ひものネックレスを作成します。初心者でも簡単に作れるアクセサリーです。
日時／2月21日(金)
午前10時～11時30分
講師／比企こずえ氏
料金／600円
定員／10人
ガラスボトルハーバリウム作り教室



▼ガラスボトルにドライフラワーやプリザーブドフラワーの花材と専用のオイルを入れて作る、観賞用のインテリアフラワーです。お好きな形のガラス瓶と花材を選んでオリジナルハーバリウムを作成します。初心者でも簡単に作れます。
日時／2月7日(金)
午前10時～11時30分
講師／比企こずえ氏
料金／1000円
定員／10人
共通事項
場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

講座
初心者向け 太極拳講座
▼太極拳で心も体も柔軟にして、日常のストレスを解消しましょう！
日時／2月1日・8日・15日・22日（全4回・土） 午後1時30分～3時30分
会場／勤労青少年ホーム1階 軽運動室
講師／一色しのぶ氏（楊名時八段錦太極拳）
定員／20人
対象者／市内在住在勤者
申込方法／令和2年1月5日(日)～15日(火)に窓口で直接申し込み（定員を超えた場合は抽選）
☑️ ふれあいの里石岡ひまわりの館（月曜休館）
Tel 35・1126