

問1 石岡市役所本庁舎 問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。

**募集**  
筋肉調整 & スロー筋トレ教室

生涯現役のために今からはじめると健康づくり

▼スロー筋肉トレーニングで、肩こり、腰痛、膝痛の予防や改善をしましょう！

日時／6月25・28日、7月2・5・9・12・19

23・26・30日（火・金）

午後6時30分～8時30分（受付は午後6時から）

講師／（公社）日本ボディビル

フィットネス連盟一級公認

指導員 磯野武夫氏

場所／石岡運動公園体育館

サブアリーナ

参加費／1000円

（保険・資料代含む）

対象者／市内在住の成人

定員／30人

申込期間／5月22日（土）～6月19日（土）

申込方法／参加費を添えて

石岡運動公園体育館または

八郷総合運動公園の窓口で

申し込み（月曜休館）

受付時間／午前8時30分～

午後5時15分

注意するもの／ジャージ・上履き、タオル、飲み物

問2 スポーツ振興課（内線1232）

**講座**  
ひまわりの館で学ぼう

ポレポレ体操

▼ゆつくりゆつくり体を動かして、楽しく心地よい運動を！

日時／6月19・26日、7月10・24日（土）

午前10時～11時15分

講師／栃本恵子氏

対象／50代・60代の女性

定員／15人

はじめての大正琴教室

▼はじめての方を対象に、大正琴を楽しく・やさしく・丁寧に教えていきます。

日時／6月20日、7月4・18日

8月1日（土）

午前10時～正午

講師／小林正江氏

定員／10人

ルームぞうり作り教室

▼いらなくなったTシャツ3枚で、色とりどりの自分だけのぞうりが出来ちゃう

とってもおしゃれでエコロ

ジィな優れものです。

日時／6月27日・7月4日（土）

（2回で一足のぞうりが出来ます）

午後1時15分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひまわり

の館

講師／塚田ヒロ子氏

料金／1000円（資料代）

定員／10人

申込方法／5月15日（土）～29日（土）に直接窓口または電話で申し込み

※定員を超えた場合は抽選です（月曜休館。受付時間

午前8時30分～午後5時）

問 ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35・1126

**募集**  
初心者ソフトテニス教室

▼初心者を対象としたソフトテニス教室です（計7回）。未経験者でも楽しみながら練習ができます。

※ラケットの貸し出しも行っています。

日時／6月16・23・30日、7月7・14・21・28日（土）（予備日8月4・11・18日（土））

2019年9月29日～10月2日

いきいき茨城ゆめ国体

石岡市ホームページ

QRコード



**お知らせ**  
屋内温水プール臨時休館

▼石岡小学校屋内温水プールを水抜き清掃するため臨時休館します。

日時／5月20日（月）～5月27日（日）

場所／石小屋内温水プール

問2 スポーツ振興課（内線1232）

問2 スポーツ振興課（内線1232）

場所／柏原野球公園内テニス場  
参加費／1000円  
対象者／市内在学の小4年生から在住の一般成人  
定員／50人  
申込方法／5月21日（土）～6月7日（金）に参加費を添えて石岡運動公園体育館または八郷総合運動公園の窓口で申し込み

広告掲載欄

広告掲載欄



▲シルリハ体操会場をまとめた冊子ができました。包括支援センター、支所、本庁で配布中

〒22-2411  
Tel 22・2411  
石岡市社会福祉協議会

申込み  
直接窓口または電話で申し込み

定員／30人（先着順）  
申込方法／6月14日（金）までに

対象者／50歳以上の市内在住で常勤の職についておらず全日程に参加できる方

※7月4日（日）のみ午前8時45分～午後4時で健康プラザ（水戸市）です。ひまわりの館から送迎バス有。

日時／7月4日（日）、9日（火）12・19日（金）、23・30日（火）午前10時～午後4時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

募集  
シルバリハハビリ  
体操指導士

平成30年度スポーツ振興奨励表彰式

輝かしい成果をおさめた10人の選手



▶2月26日（火）に石岡市役所多目的ホールで平成最後のスポーツ振興奨励表彰式が行われ、今泉市長から輝かしい成果をおさめた10人の選手たちへ、表彰状と記念の楯が手渡されました。この表彰は全国・関東大会などで顕著な成果をおさめた市内在住又は市内で活動する選手に対し、その栄誉を称え表彰するものです。

最年少は空手で活躍した澤畑壮さん。文部科学大臣旗・第18回全日本少年少女空手道選手権大会・小学3年生男子組手で第5位の成績を残しました。

また、水泳の坂本杏さんは、福井しあわせ元気大会に出場し、50m背泳ぎと200mリレーで優勝。25mバタフライでは大会新記録で優勝しました。

受賞した皆さんのますますの活躍を期待します。

受賞者一覧と実績（敬称略）

※学年は平成30年度時点のものです。

【空手】澤畑壮（さわはたたく 府中小3年）・関聖音（せきしおん 小桜小4年）・岡田泰典（おかだ やすのり 日本空手協会 石岡支部）

【バドミントン】松崎雄大（まつざき ゆうだい 恋南バドミントンスポーツ少年団）・山口哲史（やまぐち さとし 茨城県バドミントン協会）

【ウエイトリフティング】塚田星成（つかだ せな 県立石岡第一高等学校）・松本優一（まつもと ゆういち 県立石岡第一高等学校）・飯塚豪（いづか たく 県立石岡第一高等学校）

【体操競技】清水満（しみず みつる 茨大OBクラブ）

【水泳】坂本杏（さかもと あんず 土浦スポーツアカデミー）

広告掲載欄

広告掲載欄