

問 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。

講座
ひまわりの館
講座

しめ飾り教室

▼自分で作ったしめ飾りを玄関に飾って、良い年を迎えましょう。

日時／12月19日(日)

午後1時15分～4時

講師／塚田ヒロ子氏

料金／1000円（材料費）

定員／10人

英語でスピーチ&クリスマスリース作り

▼クリスマスマスバードジョンの英語のレッスン&リース型の土台にクリスマスマスバードを付けてオリジナルのリースを作りましょう。

日時／12月8日(日)

午前10時～11時30分

講師／鈴木愛理氏・仁平いくみ氏

料金／1000円（材料費）

対象者／小学生（1・2年生）

は保護者と一緒にご参加下さい）

定員／15人

フラジャパニ

フラワーアレンジメント

▼華道家 假屋崎省吾花教室元講師による全2回のレッスン。身近な物を利用して、素材の魅力を皆さんで楽しみましょう！

日時／12月11日(日)

午前10時30分～正午

講師／仲野谷由美氏

料金／3450円（材料費）

定員／20名

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法／11月1日(日)～14日(木)午前8時30分～午後5時に直接または電話で申し込み。

※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

東地区公民館まつり

公民館同好会会員・講座生・文化協会所属会員等による作品展示や実技発表を行います。

問 26-6503 ※11月26日(日)は休館日です。

11月23日(土) 午前9時30分～午後4時

実技発表

午前の部

10時00分：アルファビクス

10時30分：フラ・オハナ、フラ・レイナニ

11時10分：さくら健康体操

11時40分：かさぶらんか

午後の部

0時10分：橋本実と歌おう

1時30分：メロディ（ピアノ）

2時10分：すみれコーラス

2時50分：Fiesta フィットネスダンス

体験コーナー

東囲碁：午前10時～午後4時

まゆクラフト：①午前10時～11時30分

②午後1時30分～3時

11月24日(日) 午前9時～午後3時

実技発表

午前の部

10時00分：竹桐会（三曲）

10時30分：太極拳（太極東楊の会）

11時00分：オカリーナ

11時30分：修青会（民謡と津軽三味線）

午後の部

1時30分：大正琴霞琴の会

2時00分：フォルクローレ

体験コーナー

自力整体フレッシュ：午前10時～正午

11月23日(土)・24日(日)

バザー

陶芸・木彫り：午前10時～※陶芸は23日のみ

同好会の会：午前10時30分～

広告掲載欄

広告掲載欄

お知らせ
70歳以上限定!
入浴施設が無料!

▼敬老祝として、ふれあいの里石岡ひまわりの館の入浴施設が無料で利用できます。
期間／11月1日(金)～令和2年3月31日(火)
(1人1回限り)

対象者／市内在住で、住民登録のある70歳以上(昭和25年3月31日以前生まれ)の人

持ち物／運転免許証、健康保険証などの本人確認書類
※忘れると無料利用できませんのでご注意ください。

美化クラブ活動

～国体に向けて石岡運動公園にプランター設置～



▶いきいき茨城ゆめ国体に向けて、会場である石岡運動公園に石岡市環境美化クラブ連絡会が合計38個のプランターを設置しました。

県外から来る方々を花いっぱいでもてなしするために、参加16クラブの各メンバーにより作業が行われました。



美化クラブをつくりませんか?

私たちは市を綺麗にするための活動を行っています。

☎ 1 生活環境課 Tel 23-7301

☎ 無料利用について
1 高齢福祉課
Tel 23・7326

入浴施設や休館日などについて

ふれあいの里石岡ひまわりの館
Tel 35・1126

※月曜(祝日の場合は翌日)・年末年始休館。

イベント 音楽で 認知症予防

▼みんなで歌を歌ったり、楽器を使ったり、音楽を楽しみながら認知症予防をしましょう。

※プラチナポイント対象事業
日時／令和2年1月10日(金)・29日(水)・2月5日(水)

いずれも午後1時30分～3時
場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館 介護研修室

対象者／市内在住または在勤で3回全てに参加できる人

定員／30名(定員を超えた場合は抽選)

申込方法／12月6日(金)までに直接または電話にて申し込み
☎ 石岡市地域包括支援センター
Tel 35・1127

募集 男性向け ひまわり体操

日時／12月4・11・18・25日・1月8・15・22・29日・2月5日(水・全9回)

午後2時30分～4時
場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象者／市内在住の65歳以上の男性で心疾患がなく、医師から運動制限されていない人

定員／30人(定員を超えたら抽選)
内容／ストレッチ体操
講師／木村幸子氏

申込方法／11月5日(火)～11日(日)に窓口または電話で申し込み(土日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

☎ 市社会福祉協議会
Tel 22・2411

メールマガジンで
防災情報を発信中
今すぐメルマガに
登録を!



広告掲載欄

広告掲載欄