

問本石岡市役所本庁舎 支八郷総合支所 Tel 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料

募 集  
初心者コース  
筋肉調整とスロー  
筋肉トレーニング教室



健康年齢の延伸  
筋肉調整で、肩こり、腰痛、膝痛などの予防や改善をしましょう！

日時／10月27・30日・11月4・6・10・13・17・25・27日・12月1日(全10回) 火・金  
午後6時30分～8時30分  
(受付は6時から)

講師／(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟  
公認一級指導員磯野武夫氏  
場所／石岡運動公園体育館

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

申込方法／10月6日(火)～20日(火)に参加料を添えて石岡運

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

※市主催の同教室に参加した事がある人は申し込みできません。

問支 スポーツ振興課 (内線1232)

座 講  
ひまわりの館で  
学ぼう

お外さのけいらく

太陽の下で、ツボを意識しながら体を伸ばしたり、ゆっくり体操をして若返りしましょう。

日時／10月21・28日・11月4・11日(全4回) 土・日・月  
11日(全4回) 土・日・月  
30分

講師／栃本恵子氏  
ひなたぼっこ体操

午後6時の暖かい日差しの中で、ひなたぼっこしながらゆっくりストレッチ体操をしたら、心も体もぽっかぽか！

日時／10月22・29日・11月5・12日(全4回) 土・日・月・火  
12日(全4回) 土・日・月・火  
2時30分～3時

30分  
講師／木村幸子氏  
おひさま体操

お日様の様に元気いっぱいいな子供たち、芝生の上でリズムに合わせてストレッチやダンスをしよう。

日時／10月25日・11月8日(全2回) 土・日  
午前10時30分～11時30分

対象者／園児(年中)～小学生  
講師／木村幸子氏

Park yoga ～自然を感じよう～  
ソージャルディスタンスを保ちながら、外でやるヨガ。

自然の風、草木の香、太陽の暖かな光、大地のぬくもり、鳥や虫の鳴き声を感じながら、自然と一体になるヨガ。どのレベルの人でも参加できるヨガです。



日時／10月27日(火) 午前10時30分～11時30分  
11月10日(土) 午後2時30分～3時30分

11月10日(土) 午後2時30分～3時30分

講師／岩崎加奈子氏  
共通事項  
場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館 自由広場(雨天中止)

定員／各日20人

申込方法／10月1日(火)～10日(土) 午前8時30分～午後5時に電話で申し込み

※定員を超えた場合は抽選  
問ふれあいの里石岡ひまわりの館(月曜休館)

Tel 35・1126

募 集  
シルバリーハビリー  
体操体験教室



11月～令和3年1月のシルバリーハビリー体操体験教室を開催します。新型コロナ

ウイルス感染症予防のため人数制限を設けて開催し、予約制とします。詳細については、お問い合わせください。

期間／11月3日(火)～令和3年1月29日(金) (火・水・金)  
午後1時15分～1時55分  
午後2時15分～2時55分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

定員／各回20人  
申込方法／10月1日(火)～15日(金)に電話で申し込み(定員を超えた場合は抽選)

申込時間／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(月曜休館)  
Tel 35・1126

メールマガジンで  
防災情報を発信中  
災害に備えて今すぐ  
メルマガ登録を！



※※掲載しているイベント・募集情報については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて中止または変更になる場合があります。また、開催の場合でも感染症対策を行った上で実施します※※

おしらせ  
体温計(非接触式)  
の貸出



※写真はイメージです

▼新型コロナウイルス感染症予防の対策として、町内会や子ども会、施設のイベントなどでご利用ください。

対象者／市内の団体・施設  
※個人への貸出は行っていません。

貸出期間／原則3日間(土・日祝日除く)

※6か月前から予約可能

〒市社会福祉協議会  
Tel 22・2411

募集  
シニアサポート  
教室参加者募集

▼理学療法士による運動器の機能向上を目的とした軽度な運動指導を行います。

日時／11月5・12・19・26日・12月3・10・17・24日・1月7・14・21・28日・2月

4・18・25日(全15回・土) 午後2時～3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歳以上で心疾患がなく、医師から運動制限をされていない人  
定員／15人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法／10月5日(日)～9日(金)に直接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

募集  
学校消毒  
ボランティア募集

▼学校内での新型コロナウイルス感染症防止のため、放課後に市内の小中学校の校舎内を消毒します。

活動場所／消毒希望のあった小中学校  
持ち物／マスク、上履きなど  
申込方法／電話または窓口で申し込み

〒市社会福祉協議会  
Tel 22・2411

募集  
秋季市民ソフト  
テニス大会

日時／11月1日(日) (予備日／8日(日)) 受付／午前9時  
試合開始／午前9時15分  
会場／柏原野球場テニスコート

試合方法／男女別リーグ戦ダブルス  
参加資格／石岡市民、市内在勤在学者、高校生以上の人(各高校男子3ペア、女子3ペアまでとする)

## 児童館で体験教室 オリジナルロゼット作り

### ロゼットとは

リボンの勲章ともよばれる花のような形をしたリボンのバッジです。リボンの真ん中には、名前やマタニティマークを入れて自分だけのオリジナルロゼットを作って楽しみましょう。

日時：11月14日(日)午前10時～11時

場所：児童館

材料費：500円

対象者：幼児親子・小学生・中学生・高校生・一般

定員：20人

申込方法：10月1日(日)～

11月5日(日)に材料費を

持参のうえ、館申

直接の窓口で

申し込み

〒児童館

Tel 22-3858



講座  
太極拳講座

▼空の下で心も身体もリラックスして、柔軟になりますか？

開催日時／10月28日・11月4日・11日(日)午後2時～3時  
10月23日・11月6・13日(金)

参加料／1人500円  
〒石岡ソフトテニス連盟事務局(小島栄太郎)  
Tel 22・2413

午前10時～11時(全6回)  
※雨天中止  
会場／柏原野球場野球場  
講師／一色しのぶ氏  
定員／20人

準備するもの／運動靴、タオルなど動きやすい服装でご参加ください。

申込方法／10月1日(日)～15日(金)に電話または窓口で直接申し込み(応募多数の場合は抽選)  
〒柏原野球場  
Tel 23・8158