

※料金の記載のないものは無料

講座・教室

【初心者向け】筋肉調整とスロー筋肉トレーニング

▼転倒・肩こり・腰痛・猫背・膝痛など、筋肉に起因する身体の不具合を改善します。

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  
日時／3月2・5・9・12・16・19・23・26日(因・金) 午前10時～正午(初回のみ12時30分)

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館(ふれあいホール)  
対象／同教室を初めて受講する60歳以上の男女(医師に運動を止められている人は除く)

※市主催の同教室との同時申込みはできません。

定員／20人  
申込方法／2月2日(因)～10日(木)に直接または電話でお申し込み

ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35・1126

ひまわりの館で

身体を動かしましょう

①アンチエイジングメソッド  
▼自律神経を整え、リンパの流れと血流を促し、むくみの改善と疲れにくい身体を作りまします。

日時／2月27日・3月4・6・11・13・18日(因・土)全6回 午後1時30分～2時30分

講師／鴻田良枝氏  
②フィットネスダンス

▼年配の人でも楽しく体を動かせるフィットネスダンスです。

日時／3月3・10・17・24・31日(因)全5回 午後2時30分～3時30分  
講師／木村幸子氏

①・②共通事項

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

定員／ともに20人  
申込方法／2月2日(因)～14日(木)に直接または電話で申し込み

ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35・1126

勤労青少年ホームで

刃物研ぎ講座



日時／3月2日(因) 午前10時～11時

定員／10人(超過の場合抽選)  
対象者／市内在住・在勤者  
場所／市勤労青少年ホーム1階料理講習室

準備するもの／刃物・砥石  
講師／小滝昭五氏  
渡辺喜栄氏

申込方法／2月15日(木)までに窓口へ直接申し込み  
勤労青少年ホーム  
TEL 24・0322

初心者向けヨガ教室

日時／3月4・11・18・25日(因)全4回 午後7時～8時

※昨年10月開催時と同内容。  
定員／15人(超過の場合抽選)  
対象者／市内在住・在勤者  
場所／市勤労青少年ホーム1階軽運動室

準備するもの／ヨガマット・

タオル・飲み物・動きやすい服装

講師／MYLヨガセラピー&スクール代表横山みつこ氏  
申込方法／2月15日(木)までに窓口へ直接申し込み  
勤労青少年ホーム  
TEL 24・0322

レッスンプロによる  
ゴルフ教室



日時／2月22日(因) 午前9時～11時

定員／15人(超過の場合抽選)  
場所／石岡ゴルフセンター  
持ち物／ゴルフクラブ・動きやすい服装  
講師／照屋唯明氏(レッスンプロ)

申込方法／2月15日(木)までに窓口へ直接または電話で申し込み

TEL 23・8158  
柏原野球公園管理事務所

広告掲載欄

広告掲載欄

## 相談

### もの忘れ(認知症)相談会



▼「いつも何かをなくして探している」「ちよつとしたトラブルが一人で解決できなくなった」など、認知症の初期のサインを見逃さず、適切な対応を行うことで、認知症の進行を遅らせることができます。秘密厳守。訪問相談も可。

日時／2月10日・3月10・24日(困)午後1時30分～4時(予約制)

場所／地域包括支援センター または自宅

対象／認知症の心配がある人やその家族

申込方法／電話で申し込み

問 地域包括支援センター

Tel 35・1127

### その悩み話しませんか 1125のちの電話相談

▼悩みや心配事を、一人で抱えていませんか?  
専門の相談員が電話で相談に応じます。秘密厳守。辛い気持ちを我慢せず電話をおかけください。

日時／毎月第2火曜日  
午前9時～正午・午後1時～4時

Tel 43・6655  
(八郷保健センター内)

### ご両親の相談も可 無料結婚相談



日時／2月14日(日)

午前10時～午後3時

場所／東地区公民館

必要書類／身上書・写真(L判1枚)

申込方法／事前申込不要

問 マリッジサポーター石岡地域

支部 Tel 23・3829 (大内)

## おしらせ

### 子ども会など団体に 資源ごみ回収補助金



▼子ども会などの団体が、廃品回収を年度内に2回以上実施した場合、補助金を受けられます。

今年度実施分については、必ず2月末までに申請してください。

補助金額／回収重量1kgあたり4円

### 必要なもの／

- ・取引業者伝票(原本添付)
- ・団体の代表者印
- ・団体の金融機関口座がわかるもの(通帳など)

※現金払いや個人口座への振込は原則行いません。

申請期限／2月26日(金)

問 生活環境課

Tel 23・7301

### 工事が完了したら 必ず完了検査を

▼都市計画法第29条の規定に基づく開発許可を受けた人は、工事が完了したときに、必ず市長に完了届を提出し、完了検査を受ける必要があります。

問 建築住宅指導課  
Tel 23・5526

### 申告相談の 予約受付開始します

▼新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の申告相談は完全予約制になります。

### 予約方法／

#### ①インターネット予約

受付期間／1月25日(日)～3月12日(日)

日(日)午前8時～午後4時30分(土日祝除く)

②電話予約 (Tel 23・7745)

受付期間／2月3日(日)～3月12日(日)午前9時～正午・午後1時～4時30分(土日祝除く)

問 税務課 Tel 23・5584



## 広告掲載欄

## 広告掲載欄