

石岡広報

6.15

April 2021

No.377

お知らせ版



ひまわりの館での講座

ストレッチ体操教室

▶ストレッチ体操でみんな楽しく、体も心もリラックス&リフレッシュ!

日時：7月30日・8月6・20・27日・9月3・17日(全6回) 午後1時30分～2時30分

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館

参加費：無料

定員：20人(定員を超えた場合は抽選)

講師：木村幸子氏

申込方法：6月15日～30日 午前8時30分～午後5時に直接または電話で申し込み(月曜休館)

☎ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35-1126

児童館での講座

消しゴムはんこで巾着講座

▶好きな消しゴムはんこを使って、自分だけのオリジナル巾着を作りましょう。

日時：7月3日(日)

①午前10時～ ②午前11時～

場所：児童館

参加費：300円

対象者：小学生・中学生・高校生・成人

定員：各10人

申込方法：6月21日～30日 窓口に申し込み

☎児童館 TEL 22-3858

石岡市海洋センターでの教室

第1回水中ウォーキング教室

▶涼しく楽しい、水中ウォーキングで健康づくり始めてみませんか?インストラクターが、無理なく続けられるコツを教えます。

開催日時：7月21・28・29日・8月4・5・18・19・25日(全7回) 午後1時30分～3時

場所：市海洋センター

参加費：1,000円(保険代込み)

対象者：市内在住・在学・在勤の成人

定員：30人

講師：(公社)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 水泳指導員 松井幸子氏

申込方法：6月22日～7月7日 石岡運動公園または八郷総合運動公園まで参加料を添えて申し込み

☎スポーツ振興課 TEL 43-1111(内線1443)

6月上旬から配布開始

くらしの便利帳2021

▶石岡市と㈱サイネックスの協働事業で作成したくらしの便利帳には、ごみの出し方や市役所での手続き、いざという時の防災情報など、市民生活に役立つ情報を数多く掲載しています。

この冊子は、市内全世帯にポスティング配布します。

順次、皆様のお宅へお届けしますので、ぜひご活用ください。

☎秘書広聴課

TEL 23-7275

