

※料金の記載のないものは無料

募集

初心者弓道教室募集
経験者も歓迎！

日時／8月28日～10月9日

毎週田・回午前10時～正午

場所／芹澤記念弓道場

(総社2・4・3)

対象／市内在住・在勤の成人

定員／6人(応募多数の場合

は抽選)

受講料／2000円(保険代含

む)

申込方法／8月1日回～8日

回に住所・氏名・年齢・性

別・電話番号・職業・メー

ルアドレスを明記の上、

メール・はがきまたは電話

で申し込み

※電話の受付は、午後1時～

4時まで

岡石岡弓道会(磯村)

Tel 0800・4164・5500

✉isokakynudo@gmail.com

自衛官募集

▼航空学生と自衛官候補生を

募集します。

募集内容／①航空学生

②自衛官候補生

募集期間／

①7月1日回～9月9日回

②年間通じて募集

試験期間／

①1次：9月20日回

2次：10月16日回～21日回

3次：11月19日回～12月15

日回(海上)・11月13日回

～12月16日回(航空)

②受付時にお知らせ

※詳細については

お問い合わせせ

ださい▼

岡自衛隊土浦地域事務所

Tel 029・821・6986



在職者訓練の

受講生募集

▼働きながらスキルアップし

ませんか。

①第二種電気工事士受験対策

(筆記) B

日時／9月19・25・26日(田・回)

午前9時～午後4時

申込期限／8月17日回

定員／20人

②アーク溶接特別教育

日時／10月5日回・6日回・

7日回(午前9時～午後5時

申込期間／8月2日回

～23日回

定員／10人

③第一種電気工事士技能対策

日時／10月16・23・30日(田)

午前9時～午後4時

申込期間／8月23日回

～9月13日回

定員／20人

①②③共通

受講料／各3040円

申込方法／土浦産業技術専門

学院ホームページの「スキル

アップセミナー」ページか

ら電子申請に

よる申し込み。

HPはこちら▼

※定員を越えた場合は、抽選

による選考になります。

岡県立土浦産業技術専門学院

Tel 029・841・3551



親子すこやか宿泊

研修事業参加者募集

▼県内の母子家庭のお母さんと

お子さんが、交流と楽しい体

験ができる「宿泊研修事業」

への参加者を募集します。

日時／10月9日(田)午後2時

～10日(回)午後1時

場所／常陸太田市西山研修所

(現地集合・現地解散)

参加費／1世帯500円

子の年齢／年長児～中学2

年生

定員／50人(定員を超えた場

合は抽選)

申込方法／9月3日(金)までに

電話で申し込み

岡県母子寡婦福祉連合会

Tel 029・221・8497

ひまわり体操

参加者募集

▼シニア向けの筋トレ体操を

実施します。

日時／9月8・29日・10月6・

13・20・27日・11月10・

17・24日(回・全9回)

午後2時30分～3時30分

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館

対象／市内在住の65歳以上で

一般的な介護予防体操で

は少し物足りないという人

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／8月4日(回)～11日

回(直接または電話で申

し込み(受付時間は平日午

前8時30分～午後5時15分)

岡市社会福祉協議会

Tel 22・2411

広告掲載欄

※※掲載している情報については、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※※

講座・教室

運動指導員の

ミニミニ教室開催

①指トレ教室

1回10分程度。手足の指末端神経を動かして運動神経系の脳活性を行います。

②体幹教室

1回10分程度。呼吸の質を高め、腹筋を鍛えます。

③ラジオ体操

1回3分程度。運動指導員と一緒にいきます。グループでの参加も可能です。

日時／① 9月1・8・15・22・29日 ② 10月6・13・20・27日 ③ 11月10・17・24日 ④ 12月1・8・15日(全15回)

午後2時～② 11時～③ 午前10時30分～④ 午後1時30分～

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館内ヘルストレーニング室

参加費／施設利用料のみ

※予約不要

お問い合わせの里石岡ひまわりの館

Tel 35・1126

楽しく若返る!

健康かっぱ教室



▼毎日を健康で元気に若々しく生活するために、運動や物忘れ予防など、今すぐできることをお伝えします。理想の自分を目指して、仲間づくりをしませんか。

日時／9月1・8・15・22・29日 ② 10月6・13・20・27日 ③ 11月10・17・24日 ④ 12月1・8・15日(全15回)

午前10時～11時(受付9時30分)

場所／恋瀬地区公民館大会議室

対象／65歳以上で医師から運動制限の指示を受けていない人

定員／20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法／8月20日(金)までに、直接または電話で申し込み

直接または電話で申し込み

圏地域包括支援センター

Tel 35・1127

上手に痛みとつきあおう

介護予防講演会

▼慣れ親しんだ地域で元気に自分の望む人生を送るためのコツを教えます。膝、腰、肩などの体の痛みの予防や改善の観点から、理学療法士による楽しい講話と体操の体験講座を開催します。ぜひ、ご参加ください。

日時／9月10日(金)

① 午前10時～11時30分 ② 午後1時～2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／65歳以上の市民で介護予防に関心のある人

講師／Rise total support 所 圭吾氏

申込方法／8月2日(日)までに、直接または電話で申し込み

圏地域包括支援センター

Tel 35・1127

歴史ボランティア

養成講座

▼石岡の歴史・史跡に興味があり、ガイド活動ができる人を募集します。ガイドの心構えや歴史について養成講座で学びますので、事前の知識がなくても大丈夫です。歴史の宝庫である石岡で、歴史を知り、伝える楽しさを味わいましょう。

日時／9月2・9日(全2回) 午前9時30分～正午

場所／常陸風土記の丘研修室

募集期間／8月2日(日)～20日(金)に住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、はがきまたは電話で申し込み

※詳細については、市役所・図書館・各公民館に置いてあるチラシをご確認ください。

圏文化振興課 (内線1457)



広告掲載欄

広告掲載欄