



## 相談・講座・教室のご案内

※料金の記載がないものは無料。

### 石岡地方結婚相談所 **事前予約不要**

#### 無料相談&登録会

日時：1月29日(土)

午前10時～正午

午後1時～3時

場所：本庁1階101・  
102会議室

対象：結婚を希望する人とそのご家族  
※登録の際は、写真をお持ちください。

岡コミュニティ推進課 TEL 23-7304



### 旭台会館講座

#### ①シニア向けかんたんスマホ講座

日時：2月16日(金)・3月2日(金)午後1時30分～3時

定員：8人 講師：糸賀敬子氏

講座内容：電話帳・カメラなどの基本操作やインターネット・ラインの使い方など

持ち物：スマートフォン

#### ②筆ペンによる美しい文字の書き方

日時：2月13・20・27日(土)全3回)

午前9時30分～11時

定員：10人 講師：原田光洋氏

講座内容：写経から学ぶ宛名書き

参加費：500円(筆ペン&練習用写経代)

#### 共通事項

対象：石岡市内在住・在勤の人

場所：旭台会館

申込方法：1月15日(土)～30日(金)に窓口へ直接申し込み(定員を超えた場合は抽選)

岡旭台会館 TEL 26-1366

### ひまわりの館講座

#### ①リンパストレッチ

リンパの流れを意識した優しいストレッチで、むくみや冷えの改善をしましょう。

日時：2月17・24日・3月3・17・24・31日

(金・全6回)午後2時～3時

講師：鴻田良枝氏

#### ②スローエアロと簡単筋トレ

スローエアロビックとボールを使って、血流・筋力アップ。

日時：2月18日・3月4・11・18・25日

(土)全5回)午前10時30分～11時40分

講師：佐藤直子氏

#### 共通事項

定員：20人(定員を超えた場合は抽選)

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法：1月18日(金)～30日(金)に窓口へ直接または電話で申し込み

岡ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35-1126

### 初級・中級者向け硬式テニス教室

日時：2月8・11・15・18・22・25日・3月1・4・8・11・15・18・25日

(金)全13回)午前10時～正午

定員：15人

講師：松塚憲一氏

場所：柏原野球公園テニスコート

参加費：500円/回

服装：動きやすい服装・テニスシューズ

持ち物：硬式テニスラケット(無料貸出あり)

申込方法：1月30日(金)までに窓口へ直接または電話で申し込み

岡柏原野球公園管理事務所 TEL 23-8158