

講座・教室

はじめての

ベリーダンス教室

▼ベリーダンスはお腹周りをたくさん動かすことで内臓や腸の働きも良くなり、腰のツイストの動きをすることでウエストラインは美しくくびれていきます。アラブ音楽を聞きながら楽しく踊りましょう。

日時／8月27日・9月3日・24日・10月8日(田・全5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
講師／春川倫美^{ともみ}氏

定員／20人(定員超過は抽選)

申込方法／8月2日(火)～14日(日)午前8時30分～午後5時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

楽しく若返る！
健康かっぱ教室

講師／所圭吾^{としかげいご}氏(理学療法士)
日時／9月7・14・21・28日、30分～3時30分

10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14・21日(火・全15回)午後2時～3時30分(受付：午後1時30分)

場所／府中地区公民館 2階 大会議室

対象者／65歳以上の人で、医師から運動制限の指示を受けていない市民

定員／20人(定員超過は抽選)

申込方法／8月15日(日)までに、窓口で直接または電話にて申し込み

〒市地域包括支援センター
Tel 35・1127

認知症講演会

～認知症とともに生きる～

内容／

・レビー小体型認知症との向き合い方、初期の気持ちや気づきについての講話

講師／NPO法人ともに歩む認知症の会・茨城 平みき氏

認知症についての講話

講師／石岡市認知症初期集中支援チーム 遠藤剛^{こう} 医師

日時／9月9日(金) 午後1時30分～3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

料金／無料※生涯現役プラチナ応援事業対象

定員／100人(先着順)

申込方法／8月1日(日)～31日(日)午前9時～午後5時に電話またはファクスで申し込み

〒市地域包括支援センター
Tel 35・1127
Fax 35・1132

相談

みんなで防ごう！
高齢者虐待

▼高齢者を介護する負担は想像以上に大きいものです。介護疲れによるストレスや孤独感、適切な介護の仕方や対応が分からないことから、虐待してしまう場合があります。1人で抱え込まず、専門機関や地域の相談窓口を活用しましょう。また、虐待を見かけた場合もご連絡ください。

〒家族からの虐待については市地域包括支援センター
Tel 35・1127

施設職員などからの虐待に

ついては
〒高齢福祉課介護保険室
Tel 23・7327

※介護負担を軽減するサービスや制度の利用に関することについてもご相談ください。

外国人のための

無料弁護士相談

▼通訳付きでビザ、仕事、結婚、税金、保険、生活全般について相談ができます。秘密は守られます。

日時／9月11日(日)午前10時～午後3時(受付は午後2時30分まで)

場所／土浦市役所本庁舎2階 研修室1・2(土浦市大和町9-1)

対象者／県内在住の外国人
対応言語／日本語・英語・中国語・タイ語・タガログ語・ポルトガル語・韓国語・スペイン語・インドネシア語・ベトナム語・シンハラ語

〒(公財)茨城県国際交流協会外国人相談センター
Tel 029・244・3811

※当日の連絡先(9月11日のみ)
Tel 070・4002・2547

広告掲載欄

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。料金の記載のないものは無料※※

相談

行政書士による

無料相談会

▼日常生活で困っていること、将来に対する不安など、お気軽に相談ください。

日時／8月20日(土)

午後1時～4時

場所／国府地区公民館

相談内容／遺言、相続、許可申請、農地関連手続きなど

※前日までに電話で要予約

岡県行政書士会県南支部

Tel 43・0536 (若山)

成年後見制度に関する

専門家による相談

日時／8月18日(日)

午後1時30分～4時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象者／市内在住の人

相談員／安藤 司法書士

申込方法／事前に予約で予約

岡市成年後見サポートセンター

（市社会福祉協議会）

Tel 22・2411

お知らせ

大会結果

春季市民ソフトテニス大会

5月8日／柏原野球場

テニスコート

Aブロック優勝／市塚・飯田組

Bブロック優勝／篠原・小田

倉組

Cブロック優勝／鬼沢・武田組

Dブロック優勝／鈴木・永井組

令和4年度石岡市スポーツ少年

団市長杯バレーボール大会

5月15日／石岡運動公園体育館

優勝／八郷南ジュニアバレー

ボール

令和4年度春季

ソフトボール大会

5月8日・15日／八郷総合運動公園多目的広場

優勝／ブレイド

令和4年度石岡市スポーツ

少年団市長杯野球大会



5月21日・22日／石岡運動公園多目的広場

優勝／杉並ライオンズ

第10回石岡市教育長

グラウンドゴルフ大会

6月4日／石岡運動公園多目的広場

男子優勝／矢沢仁（東成井クラブ）

女子優勝／佐藤和子（杉並クラブ）

月例ゲートボール大会

5月28日／鹿の子健康広場

優勝／あけぼのチーム

令和4年度市町村

ソフトボール大会

6月5日／八郷総合運動公園多目的広場

優勝／ブレイド

岡市スポーツ協会事務局

Tel 26・7210（月・祝除く）

春季バレーボール大会

5月29日／八郷総合運動公園体育館

優勝／小幡アローズ

第10回石岡市TBG協会会長杯

6月4日／ふれあいの里石岡TBG場

男子の部優勝／関健司

女子の部優勝／梶山利江

岡県スポーツ振興課

（内線1443）

学校閉庁日の実施

市では、教職員の働き方改革の取り組みのひとつとして学校閉庁日を設け、この日は市内全小中学校で教職員が不在となります。緊急時の連絡先は、平日は教育委員会指導室、土日祝日は石岡市役所本庁舎・八郷総合支所の日直となります。

学校閉庁日／

夏季休業中／8月13日(土)～16日(日)

県民の日／11月13日(日)

冬季休業中／令和5年1月4日(日)

※期日中に土日が含まれても、新たな閉庁日は設けません。

岡期間中の連絡先

平日／岡教育委員会指導室

（内線1411）

土日祝日／

石岡本庁舎 Tel 23・1111

八郷総合支所 Tel 43・1111

広告掲載欄

広告掲載欄

暮らし・手続き

募

集

講座・教室

相

談

お知らせ

健康

イベント・催し