

防災ラジオ申請はお済みですか？

緊急地震速報など、防災情報がいち早く放送されます。申請は防災危機管理課まで。

☎防災危機管理課
TEL 23-7284



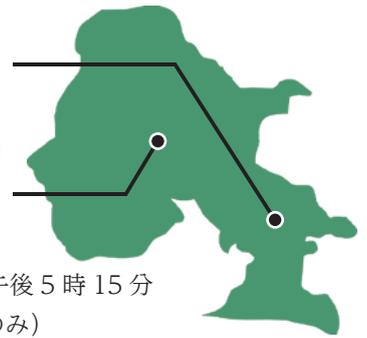
☎石岡本庁舎 TEL 23-1111 (代)
〒315-8640

石岡市石岡一丁目1番地1

☎八郷総合支所 TEL 43-1111 (代)
〒315-0195

石岡市柿岡5680番地1

開庁時間：☽～☿ 午前8時30分～午後5時15分
※水曜日は午後7時まで（一部業務のみ）



**10月1日は、
石岡市民の日**

石岡で過ごす
石岡を楽しむ日

つくばねオートキャンプ場

テントサイト宿泊施設利用料半額

申込代表者が石岡市民で、利用日に受付時の申請書を代表者が記載し、身分証提示【令和4年10月中のみ有効】

☎つくばねオートキャンプ場
TEL 42-2922



ひまわりの館

①ふれあい浴室・トレーニング室・ターゲットバードゴルフ場無料開放

②レストラン「のほほん亭」で食事メニュー50円引き（一部メニューを除く）

石岡市民が身分証提示【令和4年10月1日☽～2日☽のみ有効】

☎ひまわりの館 TEL 35-1126

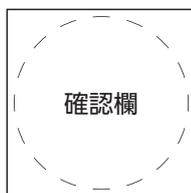


▶以下の施設はクーポン券により特典が受けられます。はさみなどで切り取ってご利用ください。
※コピーなど複製したものはご利用できません。

ひたちふどき
常陸風土記の丘

御食事処曲屋で本券持参により全品100円引き【令和4年10月1日☽のみ有効】

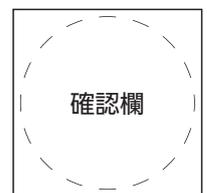
☎常陸風土記の丘
TEL 23-3888



いばらきフラワーパーク

本券持参により3人まで無料【令和4年10月1日☽のみ有効】

☎いばらきフラワーパーク
TEL 42-4111



まち蔵 藍

ソフトドリンク1杯半額

石岡市民が身分証提示【令和4年10月1日☽のみ有効】
☎まち蔵 藍 TEL 23-8723

やさと温泉ゆりの郷

ソフトドリンク2人まで無料

石岡市民が身分証提示【令和4年9月27日☽～10月2日☽のみ有効】
☎やさと温泉ゆりの郷 TEL 42-4126

花やさと山

宿泊料5%割引

9月30日☽に予約申込者が石岡市民の場合、身分証提示により割引【令和4年10月1日☽のみ有効】
☎花やさと山 TEL 57-2525

講座・教室のご案内

パーソナルトレーニング (運動個別指導)

▶運動指導員が、目的に応じた運動方法などを1対1で指導します。

日時：10月4日(木)～28日(金)の(木)日(金)で、午前10時～正午または午後2時～4時のうち、30分～1時間の指導を週1回

定員：1日2人(午前・午後各1人) 計8人(定員超過時は抽選)

場所：ひまわりの館ヘルストレーニング室

講師：ヘルストレーニング室運動指導員

申込方法：9月25日(木)までに電話で申し込み
圃ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35-1126

骨盤調整ヨガ教室

日時：10月11・18・25日・11月1・8・15・22・29日(全8回・(木)) 午後3時～4時

場所：勤労青少年ホーム体育館

定員：15人(定員超過時は抽選)

対象：市内在住・在勤者

持ち物：ヨガマット

講師：yoga studio Bliss 所属講師

申込方法：9月30日(金)までに窓口へ直接申し込み
圃勤労青少年ホーム TEL 24-0322

シニア向け かんたんスマホ講座②

日時：10月12・26日・11月9日(全3回・(木)) 午後1時30分～3時

場所：旭台会館

定員：8人(定員超過時は抽選)

対象：市内在住・在勤者

持ち物：スマートフォン

講師：糸賀敬子氏

申込方法：9月28日(木)までに窓口へ直接申し込み
圃旭台会館 TEL 26-1366

室内ニュースポーツ教室

▶室内スポーツで健康になりましょう！シャフルボードや今、はやりのカーリングに似たユニカールなど、楽しい室内ニュースポーツがたくさん体験できます。

日時：10月6日・11月10・17日・12月15日(全4回・(木)) 午後1時30分～3時

場所：ひまわりの館ふれあいホール

定員：20人

(定員超過時は抽選)

講師：石岡市ニュースポーツクラブ

申込方法：9月25日(木)までに電話で申し込み
圃ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35-1126

フラワーアレンジメント教室

日時：10月19日(木) 午前10時～11時

参加費：1,000円

場所：勤労青少年ホーム2階集会室

定員：16人(定員超過時は抽選)

対象：市内在住・在勤者

持ち物：花切りばさみ

講師：木村一裕氏(木村生花店)

申込方法：9月30日(金)までに窓口へ直接申し込み
圃勤労青少年ホーム TEL 24-0322

ガイドヘルプボランティア 養成講座

日時：10月13日(木) 午前10時～正午

場所：ひまわりの館ふれあいホール

内容：目の見えない人や見えにくい人への理解を深め、歩行の介助や誘導の仕方を学ぶ

定員：30人(定員超過時は抽選)

対象：市内在住・在勤者

申込方法：9月30日(金)までに窓口へ直接または電話で申し込み

圃市社会福祉協議会 TEL 22-2411