

# 石岡

# 12.15

December 2022

No.413

お知らせ版



## ひまわりの館講座

### ①腸活体操

▶腸を活性化させて、本来の持っていた力を取り戻そう。

日時：1月17日・31日(囚・全2回)  
午後1時30分～2時30分

講師：梶本恵子氏 定員：20人

### ②ベリーダンス入門

▶体幹が鍛えられ姿勢も良くなり、ウエストラインは美しくくびれていきます。

日時：1月28日・2月4日・11日・18日・3月4日・11日(田・全6回)  
午前10時～11時

講師：春川倫美氏 定員：20人

### ③室内ニュースポーツ教室

▶シャフルボードや今流行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：1月19日・2月9日・3月16日(囚・全3回) 午後1時30分～3時

講師：石岡市ニュースポーツクラブ 定員：20人

### ①～③共通

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法：12月15日囚～25日回(月曜休館)に直接・電話で申し込み(定員超過時は抽選)

☎ふれあいの里石岡ひまわりの館 Tel 35-1126

## オンライン 乳幼児期親力アップ講座

▶日々の子育てでさまざまな悩みをお持ちの皆さん、子育てのポイントを一緒に学びましょう。

### 日時・講座内容

第1回：1月18日囚 午前10時～11時

「子どもは気分屋、イライラがつのる私」

第2回：1月25日囚 午前10時～11時

「子どもとの関係づくり」

第3回：2月8日囚 午前10時～11時

「ライバル出現！二人目の子どもが産まれたら」

第4回：2月15日囚 午前10時～11時

「助けて！と言えるわたしに」

対象：乳幼児期の子を持つ保護者や家庭教育に興味・関心のある人

講師：青木きよ子氏(親業訓練シニアインストラクター1級) 定員：50人(先着順)

申込方法：1月10日囚までに右の申込フォーム(二次元コード)にて申し込み



☎生涯学習課(内線1475)

## 味噌づくり教室(朝日里山学校)

日にち：1月27日罫・29日回・2月11日田・12日回・18日田

参加料：1人5,000円(昼食付き)

定員：各回20人 申込方法：電話にて申し込み  
☎朝日里山学校 Tel 51-3117

### 新春講演会

## 「激動の世界情勢と日本経済」



ロシアによるウクライナへの軍事侵攻やミサイル発射が頻発する北朝鮮情勢など、目まぐるしく変化する世界情勢と、急激な円安が日本経済に及ぼす影響や今後の展望について解説します。

日時：1月25日囚 午後3時～4時30分

場所：石岡プラザホテル 聴講料：無料

講師：真壁昭夫氏(エコノミスト・多摩大学特別招聘教授)

定員：100人(先着順) ※オンライン視聴も可

申込方法：石岡商工会議所ホームページに掲載の聴講申込書を記入しファクスまたは下記連絡先に電話で申し込み。石岡商工会議所ホームページはこちらから▶



☎石岡商工会議所 Tel 22-4181 FAX 22-6321