

講座・教室

令和5年度健康体操教室

▼各コースとも5月から開始  
します。日程は、申込者へ  
郵送でお知らせします。

健康体操教室内容	対象	会場・申込
特定保健指導コース (特定保健指導・ストレッチなど)	40～74歳	石岡・八郷保健センター
健康応援プランコース (保健指導・健康づくり・ヨガなど)	40～74歳	石岡保健センター
体力アップコース (健康づくり・ストレッチなど)	30～74歳	八郷保健センター

**申込方法**／4月10日(金)～14日(金)までに各保健センターへ  
申し込み

※詳しくは市ホームページをご確認ください▼



石岡保健センター

Tel 24・1386

八郷保健センター

Tel 43・6655

みんなで脳力アップ教室

▼頭と身体を楽しく動かすことで脳の機能を活性化し、介護予防教室です。認知症や身体機能低下を予防する、食生活やお口の健康に関する講話もあります。

**日時**／5月12・19・26日・6月2・9・16・23・30日・7月7・14・21・28日・8月4・18・25日・9月1・8・15日(全・全18回)  
午前10時～11時30分

**場所**／小桜地区公民館多目的ホール

**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

**申込方法**／4月14日(金)までに、直接来所または電話にて申し込み(応募多数の場合抽選)

圏地域包括支援センター

Tel 35・1127

認知症サポーター

ステップアップ講座

▼認知症サポーター養成講座で学んだ内容を復習しながら、さらに詳しく認知症について学び、今後の活動に役立てましょう(生涯現役プラチナ応援事業対象)。

**日時**／5月17・24日(日) 午後1時30分～3時

**場所**／ふれあいの里石岡ひまわりの館

**対象**／認知症サポーター養成講座を受けたことがあり、市内在住または在勤で、全日程参加可能な人

**定員**／20人

**申込方法**／窓口へ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

募集

医療・福祉関係専門学校などに就学の人へ

▼医療や福祉の専門学校などに在学し、市内で専門技術者として従事する意思のある人に、奨学金を貸与します。資格取得後、市内の施設に3年以上継続して勤務すれば、償還が免除されます。

**奨学金**／月3万6000円

**定員**／2人程度

**申込期間**／4月3日(日)～17日(日)  
※詳しくは市ホームページをご確認ください▼

石岡高齢福祉課

Tel 23・7326



自衛隊幹部候補生募集

**応募資格**／22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込含)、修士過程修了者など(見込含)は28歳未満の人)

**受付期間**／4月14日(金)まで(締切日必着)

**試験期間**／1次試験…

4月22日(日)・23日(日)

2次試験…

5月26日(金)～6月1日(日)

3次試験…

(海自) 6月22日(日)～26日(日)

(空自) 7月15日(日)～

8月3日(日)

**採用時期**／令和6年3月中旬～4月上旬

石岡自衛隊土浦地域事務所

Tel 029・821・6986

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※※

## 募集

### スポーツ少年団団員募集

▼スポーツ少年団は、子ども達が自主的にメンバーとして参加し「自由時間に、地域社会で、スポーツを中心としたグループ活動を行う団体」です。地域の大人が子ども達の指導にあたり、みんなで役割を分担し合いながら活動しています。

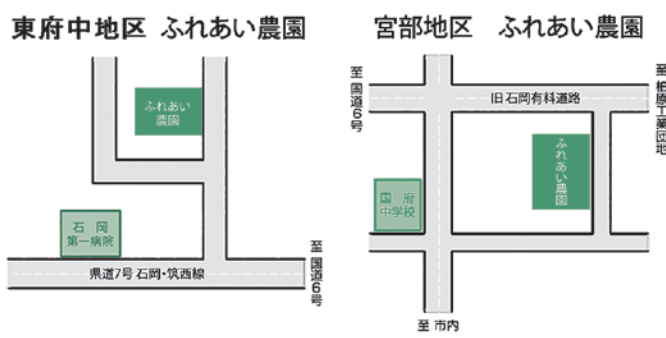
市スポーツ少年団には10競技種目（軟式野球・剣道・バドミントン・サッカー・バレーボール・ミニバスケットボール・柔道・空手道・水泳・複合「バレーボール・軟式野球」）の単位スポーツ少年団が登録しており、単位スポーツ少年団ごとに、団員を募集しています。

みなさんも仲間になって、スポーツを通して心と体を鍛えませんか。  
〒26-7210  
岡市スポーツ少年団事務局

### ふれあい農園の 利用者新規募集

▼野菜の栽培に興味・関心がある人、家庭菜園をしたい人、ぜひご利用ください。

場所／宮部地区・東府中地区



受付開始日／4月3日(日)

料金／年額6290円（1区画 30㎡）

申込方法／利用料・認め印を  
ご持参のうえ窓口へ直接  
申し込み

〒26-1152  
岡市農政課（内線1152）

### 「要事前申込」2023年 石岡市民硬式テニス大会

日時／4月16日(日)午前8時30分～※4月23日(日)（予備日）

場所／柏原野球公園テニスコート

試合方法／男子ダブルス・女子ダブルス・シニアの部

参加費／2500円（1チーム）  
申込締切／4月9日(日)

岡市硬式テニス部事務局（松塚）  
Tel 090-8580-6918  
sasuke\_11\_23@aroma.ocn.ne.jp

### 「当日申込」春季市民ソ フトテニス大会

日時／5月7日(日)受付午前9時～※5月14日(日)（予備日）

場所／柏原野球公園テニスコート

試合方法／男女別リーグ戦ダブルス

参加資格／市民もしくは市内に通勤通学されている人

高校生以上の人（各高校男子女子ともに3ペアまで）

参加費／500円（1人）  
岡市ソフトテニス連盟事務局  
（小島）Tel 22-2413

## 相談

### 行政書士による 無料相談会

▼日常生活での困りごとなどお気軽にご相談ください。

日時／4月15日(日)  
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

▼財産管理に不安がある人、制度について知りたい人など、ぜひご相談ください。

日時／4月20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

申込方法／事前に電話で予約  
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

広告掲載欄

広告掲載欄

くらし・手続き

講座・教室

募集

相談

おしらせ

健康

イベント・催し