

講座・教室

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ましょう。(生涯現役プラチナ応援事業対象)

日時／11月15・22日(困)
午後1時30分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館介護研修室

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

〒350-1127
圏地域包括支援センター

男性向けひまわり体操

内容／シニア向けの筋トレ体操

日時／11月1・8・15・29日

・12月6・13・20日・1月10・17・24日(函・全10回)

午後2時30分～3時30分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

わりの館
対象者／市内在住の65歳以上の男性で、一般的な介護予防体操では少し物足りないという人

定員／20人(定員超過は抽選)
講師／木村幸子氏

申込方法／10月4日(困)～12日(困)までに直接または電話で申し込み

〒350-2411
圏市社会福祉協議会

年賀状筆ペン講座

日時／11月17日・12月1日(金・全2回)午前10時～正午

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象／市内在住・在勤の人
定員／25人(定員超過は抽選)
講師／倉持一美氏

申込方法／10月31日(困)までに窓口へ直接または電話で申し込み

〒350-2411
圏市社会福祉協議会

人生100年
脳若トレーニング

日時／11月4・11・18・25日(困・全4回)午前10時～11時

〒350-1126
圏市社会福祉協議会

場所／市勤労青少年ホーム集会所
対象／市内在住・在勤の人
定員／12人(定員超過は抽選)
講師／糸賀敬子氏

申込方法／10月20日(金)までに窓口へ直接申し込み

〒350-0322
圏市勤労青少年ホーム

背骨&骨盤
セルフケア健康教室

日時／11月10日・12月8日・1月12日・2月9日・3月8日(金・全5回)
午前10時～11時15分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

定員／15人
講師／秋山アキ子氏

申込方法／10月3日(困)～15日(回)までに電話で申し込み

〒350-1126
圏市社会福祉協議会

歴史ボランティア
養成講座

▼石岡の歴史・史跡に興味があり、ガイド活動に関心のある人を募集します。

日時／10月13・20日(金・全2回)午前9時30分～正午

場所／常陸風土記の丘研修室

募集期間／10月2日(回)～6日(金)に住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、はがきまたは電話で申し込み

※詳細については、市役所や図書館に置いてあるチラシをご確認ください。
〒350-1457
圏文化振興課(内線1457)

相談



無料結婚相談会
ご両親の相談も可

日時／10月15日(回)
午前10時～午後3時

場所／東地区公民館

必要書類／身上書・写真(判1枚)

申込方法／予約不要。直接ご来場ください。

〒350-3829
圏マリッジサポーター石岡地域支部(大内)

広告掲載欄

広告掲載欄

※※料金の記載のないものは無料※※

相談

成年後見無料相談会

日時／10月19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／市内在住の人

相談員／安藤司法書士

申込方法／事前に電話で予約

〒市成年後見サポートセンター

〒市成年後見サポートセンター

〒市成年後見サポートセンター

成年後見相談会開催

日時／10月28日 日

午前10時～午後3時

場所／①水戸会場・茨城司法書士会館

②つくば会場・つくば国際会議場

申込方法／事前に電話で予約

※面談による相談(一人40分)

図(公社)成年後見センター・

リーガルサポート茨城支部

Tel 029・302・3166

行政書士による

無料相談会

▼遺言・相続・各種許可可

ど、くらしと役所の手続き

について行政書士がお答え

します。予約は不要です。

①面談による相談

日時／10月21日 日

午前10時～午後4時

場所／常陸風土記の丘展示研

修室

②電話による相談

Tel 029・305・3731

日時／毎週木曜日(祝日除く)

午後1時30分～4時30分

〒県行政書士会真南支部(若山)

Tel 43・0536

司法書士無料相談会

▼「法の日」にちなみ、面談・

電話およびオンラインでの

相談会を開催します。

日時／10月7日 日

午前10時～午後3時

面談場所／石岡市役所本庁2

階201・202会議室

電話相談／

Tel 0120・187・643

※オンライン相談

のみこちらから

要予約▼



〒茨城司法書士会

Tel 029・225・0111

お知らせ

不動産公売のお知らせ

公売不動産

①売却区分番号5-39

(土地) 大増字中宿1477番

地目／宅地

面積／1199.81㎡

見積価格／364万円(公売

保証金37万円)

②売却区分番号5-43

(土地) 細谷字鬼越456番

1ほか1筆

地目／宅地

面積／948.82㎡

見積価格／130万円(公売

保証金13万円)

①・②共通

参加申込期間／

10月6日(金)～24日(火)

入札日時／

10月30日(日)～11月6日(日)

※公売が中止になる場合あり。

※一般の人も参加可能。

※詳しくはこちら

らからご確認

ください▼



〒茨城租税債権管理機構

Tel 029・225・1221

大会結果

月例(6月)ゲートボール大会

6月29日／鹿の子健康広場

優勝／鹿の子チーム

月例(7月)ゲートボール大会

7月27日／鹿の子健康広場

優勝／東光クラブチーム

第24会石岡市市長杯バレー

ボール大会

7月9日／石岡運動公園体育館

一般の部Bコート優勝／

高浜クラブ(石岡市)

いそじの部準優勝／

府中エンジェル(石岡市)

ことぶきの部第4位／

恋瀬(石岡市)

八郷TBGクラブ会長杯

7月15日／八郷総合運動公園

TBG場

男子の部優勝／本田幸雄

女子の部優勝／小田倉ふく

第62回石岡市ふれあいの里

TBGチャンピオン大会

7月26日／ふれあいの里石岡

ひまわりの館TBG場

男子の部優勝／関健司

女子の部優勝／大岡芳子

〒市スポーツ協会事務局

Tel 26・7210(月・祝除く)

広告掲載欄

広告掲載欄