

# 石岡

# 広報

# 1.15

January 2024

No.439

お知らせ版



## 教室・講座のご案内 ※料金の記載がないものは無料。定員超過時は抽選。

### ①ゆっくり&優しいシニアヨガ

▶介護予防のために転倒しない強健な体と穏やかな心に導きます。シニア世代以外も参加できます。

日時：2月20・27日・3月5・12・19・26日  
( 回・全6回) 午後2時～3時

講師：KANA (岩崎加奈子) 氏 定員：25人

### ②からだを整えるストレッチ

▶深い呼吸をしながら、心地良く身体を伸ばします。

日時：2月22・29日・3月7・14・21・28日  
( 回・全6回) 午前10時30分～11時30分

講師：鴻田良枝 氏 定員：30人

### ③昭和ポップスで楽しく脳トレ

▶歌ったり、踊ったり、楽しみながら脳を活性化します。

日時：2月22・29日・3月7・14・21日  
( 回・全5回) 午後1時～2時

講師：川又チヒロ 氏・塚本由美 氏 定員：15人

### ①・②・③共通

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館 (月曜休館)

申込方法：1月31日 までに電話で申し込み

ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35-1126

## 市内全域でクリーンアップを実施します

▶天候を問わず、地区から事前予約のあった集積所を当日回収します。窓口または電話でご予約ください。

日時：3月3日 回 (実施時間や雨天時の実施については各地区で判断してください)

### ①集積所

区長または協力員から指定された集積所に、ごみを分別して置いてください。草刈後の草も袋に入れてください。

※家庭内のごみ (粗大ごみを含む) は回収しません。

### ②回収に必要なごみ袋

区長または協力員から受け取ってください。

石岡地区 本生活環境課 TEL 23-7301

八郷地区 総務課

TEL 43-1111 (内線 1123・1128)

### ④初心者向け硬式テニス教室

日時：2月11・20・25・27日・3月3・5・12・17・19・24・26・31日 ( 回・ 回)

回は午後1時～3時 回は午前9時～11時

※雨天中止

講師：松塚憲一 氏

定員：15人 参加費：500円/回

場所：柏原野球公園 (テニスコート)

持ち物：硬式テニスラケット (無料貸出あり)

申込方法：2月4日 回までに窓口へ直接または電話で申し込み

柏原管理事務所 (月曜休館) TEL 23-8158

### ⑤包丁研ぎ講座

日時：2月28日 回 午後2時～3時

講師：小滝昭五 氏 定員：10人

場所：勤労青少年ホーム 1階料理講習室

持ち物：包丁・砥石

申込方法：2月4日 回までに窓口へ直接申し込み

対象：市内在住・在勤者

勤労青少年ホーム TEL 24-0322



## 石岡市議会 議会報告会のお知らせ



石岡地区：1月29日 回 午後7時～  
石岡市役所 1階メロディアスホール

八郷地区：1月30日 回 午後7時～  
八郷総合支所 1階 101～103 会議室

※受付は開始の30分前から。事前予約不要。

内容：各常任委員会の活動状況の報告・質疑応答 (60分)

市民の皆さまとの意見交換 (30分)

※詳しくは市議会ホームページをご覧ください▶

議会事務局 TEL 23-5600

