

石岡 広報

9.15

September 2024

No.455

お知らせ版



教室・講座・大会のご案内 ※料金の記載がないものは無料。定員超過時は抽選。

① Park yoga ～自然を感じよう～

日時：10月17・31日（困）午前9時～10時

定員：25人 講師：岩崎 加奈子氏

申込方法：9月15日回～29日回に電話

〒ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35-1126

②男性向けひまわり体操

日時：10月23・30日・11月6・13・20・27日・
12月4・11・18・25日（困・全10回）

午後2時30分～3時30分

定員：30人 講師：木村 幸子氏

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

申込方法：9月17日回～27日回に直接または電話
〒市社会福祉協議会 TEL 22-2411

①②共通 場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館（①は屋外）

③からだバー・ストレッチ教室

日時：10月9・16・23・30日・11月6・13・20・
27日（全8回・困）午後2時～3時

定員：15人 持ち物：ヨガマット・動きやすい服装

講師：坂口 悦子氏（日本からだワーク協会）

場所：勤労青少年ホーム 対象者：市内在住・在勤者

申込方法：9月30日回までに直接申し込み

〒勤労青少年ホーム TEL 24-0322

④からだ整うピラティス講座

日時：10月16・30日・11月6・20日・12月4・
18日（全6回・困）午後1時30分～2時30分

定員：10人 講師：春川 倫美氏

持ち物：ヨガマット、フェイスタオル、動きやすい服装

場所：旭台会館 対象者：市内在住・在勤者

申込方法：9月30日回までに直接申し込み

〒旭台会館 TEL 26-1366

⑤初心者向け硬式テニス教室

日時：10月10・13・20・24・27・31日・11月3・7・
10・14・17・21・24・28日（回：午後1時～3時 困：

午前9時～11時）※施設改修期間中は休止

場所：柏原野球公園（テニスコート）定員：15人

持ち物：硬式テニスラケット（無料貸出あり）

講師：松塚 憲一氏 参加費：500円/回

申込方法：10月6日回までに直接または電話申し込み

〒柏原管理事務所（月曜休館） TEL 23-8158

⑥令和6年度第1回「楽しいウォーキング教室」

日時：10月6日回 午前9時30分～11時30分（予定）

場所：八郷総合運動公園 芝生広場

※雨天時：八郷総合運動公園体育館内

定員：30人 参加費：300円（保険代込）

対象者：市内在住・在勤・在学者

申込方法：9月10日回～23日回に石岡運動公園・

八郷総合運動公園（回休館・回祝日の場合は翌日休）・

スポーツ振興課のいずれかに参加料を添えて申し込み

〒スポーツ振興課 TEL 43-1111（内線1444）

⑦第2回石岡つくばねハーフマラソン

Live every moment! 参加者募集!

日にち：令和7年2月16日回

参加費：ハーフの部5,000円・5kmの部3,000円・中

学生3kmの部1,000円・小学生2.2kmの部1,000円・

親子2.2kmの部2,000円

申込方法：11月30日回までにこちらの

二次元コードから申し込み▶

〒スポーツ振興課 TEL 43-1111（内線1442）



石岡のおまつり期間中の郵便配達について

▶ 9月14日回～16日回回は交通規制のため、再配達のご希望に添えない場合があります。また、郵便物のお届けに半日から1日の遅延が想定されます。ご理解の程お願いします。

〒石岡郵便局 TEL 0570-943-830

シン・いばらきメシ総選挙2024開催

▶ 県内44市町村が選りすぐりの新たなご当地グルメを出店！石岡市エントリーグルメ「常陸國しゃぶしゃぶ」と「いしおかサンド」に投票を！Webサイトにて10月4日回まで事前投票開催中▶

〒シン・いばらきメシ総選挙実行委員会

TEL 029-301-2732

〒政策企画課 TEL 23-7277

