

## 講座・教室

ひまわりの館講座

① どなたでも無理なく

ヒラティス講座

日時／2月10・17日・3月3・

10・17・24日(火・全6回)

午前10時30分～11時30分

定員／30人

講師／春川倫美 氏

② 体を整えるストレッチ

日時／2月6・13・20日・

3月6・13・20・27日(金・

全7回)

午前10時30分～11時30分

定員／30人

講師／鴻田良枝 氏

③ 「頭と体の体操」石岡コブ

ニサイズ体験教室

日時／2月11日・3月11日

(火・全2回)

午前10時～11時30分

定員／30人

講師／永井照男 氏

④ バレンタインカゴバッグ贅

沢な多肉寄せ植え

日時／2月7日(土) 午前10時

30分～午後0時30分

定員／10人

講師／多肉のなっちゃん

費用／3000円

①②③④共通

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館

申込方法／1月6日(火)～15日

困までで電話で申し込み

間ふれあいの里石岡ひまわりの

の館

Tel 35・1126



① 初めての茶道体験教室

日時／2月1・8・15・22日

(火・全4回)

午後2時～4時

場所／勤労青少年ホーム和室

定員／10人

講師／藤井宗光 氏

参加費／1000円

申込期限／1月18日(日)

② 初めての

ヒップホップダンス

日時／2月13・20・27日・3

月6・11・18・27日(火金

全7回) 午後2時～3時

場所／勤労青少年ホーム軽運

動室

定員／15人

講師／ICHI(studio55) 氏

持ち物／飲料・運動靴

申込期限／1月25日(日)

①②共通

申込方法／勤労青少年ホーム

に直接申し込み

※当選者のみ通知。

※電話受付は行っていない。

間石岡市勤労青少年ホーム

Tel 24・0322

内容について

間(公社)石岡市地方広域シ

ルバー人材センター

Tel 23・3399

## 相談

行政書士無料相談会

▼日常で困っていること、将

来に対する不安など相談く

ださい

日時／1月17日(土)

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・成年後見関連手続

申込方法／前日までに電話

間茨城県行政書士会

県南支部(若山)

Tel 43・0536

認知症について

悩んでいませんか？

① 認知症簡易チェックサイトを

をご活用ください

▼ 認知症は、脳の障害によっ

て認知能力が低下し、日常

生活を送ることが困難にな

る病気で、加齢に伴うもの

忘れとは異なります。簡単

に認知症チェックをしてみ

ませんか？家族・介護者向

けと、本人向け

を選択できます



※利用料は無料です(通信料

は自己負担)。

② もの忘れ(認知症)相談会

▼ 市内精神科医療機関の精神

保健福祉士などによる相談

会です。訪問での相談も受

け付けています。

日時／1月28日(火)・2月12日

困・25日(火)

午後1時30分～4時

場所／地域包括支援センター

に来所または自宅訪問

申込方法／事前に電話で申し

込み

間市地域包括支援センター

Tel 35・1127

広告掲載欄

広告掲載欄

## 相談

### 成年後見無料相談会

日時／1月15日 困

午後1時30分～4時

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館 工作室

対象／市内在住の人

相談員／弁護士 井川洋一 氏

申込方法／前日の午後4時ま

でに電話で予約

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

### 不登校・引きこもり相談

▼不登校や引きこもりについ

て悩んでいるご家族や本人

を対象に出張相談を行います。

外出に不安を感じてい

る、行動したいけど動けな

い、どうしたいのか分か

からないなど、ひきこもり

に関しての悩み事を相談し

てみませんか？茨城県ひき

こもり相談支援センターの

専門相談員が応じます。相

談者の秘密は守られますの

で安心して相談ください。

日時／1月30日 困

午後1時・2時・3時（各

50分×3件）

場所／石岡市役所本庁舎1階

社会福祉課相談室3

相談員／茨城県引きこもり相

談支援センター

対象／県内在住の本人や家族

申込方法／1月29日 困までに電

話またはメールで申し込み

岡茨城県引きこもり相談支援

センター

Tel 0296・48・6631

✉info@ibahiki.org

### 住まいの相談会

&空家なんでも相談会

### 住まいの相談会

▼住宅リフォームなどの疑

問・質問に、建築士がお答

えます。

日時／2月20日 困

午前10時～午後4時

場所／石岡市役所本庁舎2階

201会議室

申込方法／1月1日 困～31日

田の間に、いばらき電子申

請・届出サービ

スにより申し込

み▼



※電子申請による申し込みが

難しい場合には、問い合わせ

せ先までご連絡下さい。

岡茨城県土木部都市局住宅課

民間住宅・住宅指導グループ

Tel 029・301・4755



### 空家なんでも相談会

▼同日開催！空き家の悩み事

について、専門家がお答え

します！相談・売却・賃貸・

修繕など…。悩み事があれ

ば気軽に越してください。

日時／2月20日 困午後1時～

4時45分（1組45分）

場所／石岡市役所本庁舎2階

201会議室

申込方法／1月5日 困～2

月18日 困の間に、電話また

は市公式ホーム

ページか電話で

申し込み▼

岡茨県生活環境課空家相談室

Tel 23・7301



### 自衛官を志願する人へ

▶アドバイスや情報が欲しいときは、自衛官募集相談員にご相談ください。3人の相談員の任期は約2年です。

岡茨県総務課 Tel 23-7282

相談員	住所	電話番号
水谷政利	三村 5489-2	080-6530-0994
白井育夫	国府 2-3-29	080-1158-9689
櫻井雅博	小幡 695	090-8689-8387



## 広告掲載欄

## 広告掲載欄