

石岡広報

1.15

January 2026

No.487

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プロによる花束づくり講座

▶花の配置、ラッピングなど贈りたくなる花束づくりを学びます。

日時：2月18・25日(日) 午後2時～3時30分
※いずれかの日程を選択してお申し込みください。

会場：旭台会館 講師：本田生花苑

定員：各10人 対象：市内在住・在勤の人

参加費：1,000円(材料費)

持ち物：花切りはさみ

申込方法：1月31日(日)までに旭台会館へ直接申し込み

旭台会館 TEL 26-1366

②初心者向け硬式テニス教室 経験者も大歓迎！

日時：2月12・15・19・22・26日・3月1・5・8・
12・15・19・22・26・29日(日 日)・全14回
日曜日は午後1時～3時、木曜日は午前10時～
正午 ※雨天中止。

会場：柏原野球公園(テニスコート)

講師：松塚 憲一氏 定員：15人

参加費：500円/回

持ち物：動きやすい服装・テニスシューズ・硬式テニスラケット(無料貸出あり)

申込方法：2月4日(日)までに柏原管理事務所へ直接または電話で申し込み

柏原管理事務所(月曜日休館) TEL 23-8158

③泣く子もほめる！家庭や職場のコミュニケーション講座を開催します。

▶男女共同参画の視点から、職場や家庭における相手の存在価値を認め、ほめることの素晴らしさを「ほめ達」がセミナーを通して伝えます。

詳細についてはこちらから▶

日時：2月12日(日) 午後2時～4時

場所：本庁舎 201・202会議室 定員：30人

申込方法：2月6日(日)までに二次元コードから申し込み▶

人口創出課 TEL 23-7278



④東京散策ウォーキング(上野・浅草)

▶上野公園・浅草を散策します。

開催日：2月27日(日)

集合場所：イベント広場

出発時間：午前8時15分 定員：25人

参加費：1,000円 ※昼食は含みません。

申込方法：2月1日(日)までに勤労青少年ホームへ直接申し込み ※電話受付は行いません。

勤労青少年ホーム(石岡2149番地3)

TEL 24-0322

(内容について)

(公社)石岡地方広域シルバー人材センター

TEL 23-3399

ひまわりの館で開催

⑤ ZUMBA GOLD

▶ダンスとフィットネスを融合し、ラテンの音楽に合わせて踊るフィットネス エクササイズ(有酸素運動)です。初心者の方やこれから運動を始める方にお勧めのエクササイズです。

日時：2月12・19日・3月5・12・19・26日(日)・全6回 午前10時～11時

講師：戸田 州子氏

定員：30人

⑥ゆっくり&優しいシニアヨガ

▶コミュニケーションを交えながら、簡単に楽しく継続できるヨガを行います。認知症予防の脳トレプログラムを取り入れて、元気な老後に備えましょう。

日時：2月13・27日・3月6・13・27日(日)・全5回 午前9時30分～10時30分

講師：岩崎 加奈子氏 定員：25人

⑤・⑥共通

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法：1月15日(日)～30日(日)までに電話で申し込み。(月曜日休館)

ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35-1126