

# 名報

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（火）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（火）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（火曜・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（火）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（火）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（金）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（金）

**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（火）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（火・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（金・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（火）～30日（金）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