

※※料金の記載のないものは無料※※

講座・教室

はじめての太極拳講座

日時／10月3・10・17・24・31日（土・全5回）

午後1時30分～3時

講師／根本順子氏

場所／勤労青少年ホーム軽運動室

定員／15人

※応募多数の場合は抽選。

申込方法／9月16日（金）までに

勤労青少年ホームへ直接申し込み

場所／勤労青少年ホーム

Tel 24・0322

① 太極拳講座



日時／10月9・16・23・30日・11月6・13日（金・全6回）

午前10時～正午

講師／山口まさ子氏

場所／旭台会館1階多目的ホール

② からだリセットヨガ講座

日時／10月6・13・20・27日・11月17・24日（火・全6回）

午後1時30分～3時

講師／伊勢山陽子氏

場所／旭台会館2階視聴覚室
持ち物／ヨガマット

①② 共通

定員／10人

※応募多数の場合は抽選。

対象／市内在住・在勤の人

申込方法／9月15日（火）までに

旭台会館へ直接申し込み

場所／旭台会館

Tel 26・1366



「100歳元気体操」講習会

▼筋肉体操でいつまでも元気に歩ける体づくりをおこないます。

日時／10月5日（月）・7日（水）・10日（土）

午後1時30分～4時

（受付：午後1時～）

講師／磯野武夫氏

場所／笠間市地域交流センターともべ「トモア」

定員／40人

対象者／県内在住の60歳以上

で運動制限のない人

参加費／1000円

持ち物／バスタオル・室内用運動靴

申込方法／9月25日（金）までに

申込用紙を提出

申込先／〒309-1723

笠間市矢野下1379-3

健康塾（磯野）

申込用紙配布場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館・市

中央公民館・笠間・友部・

岩間の各公民館・健康塾

場所／笠間市健康塾（磯野）

Tel 090・5411・6875

第16回大人のための朗読会

▼「大人のための朗読会」が「大人のための朗読会」とタイトルを改めました。

日時／10月17日（土）

午後1時30分～3時30分

講師／フリーアナウンサー

鈴木もえみ氏（元フジテレビひらけ！ポンキッキ！8代目お姉さん）

場所／中央図書館3階読書室

定員／先着50人（無料）

中央図書館朗読同好会（小林）

Tel 090・4708・1932



歴史ボランティア養成講座

▼石岡の歴史・文化財に興味がある人を募集します。

日時／10月1日（日）・7日（水）

午前9時30分～正午

場所／常陸風土記の丘研修室

申込方法／住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、はがきまたは電話で申し込み

申込期限／9月25日（金）（必着）

申込方法／9月25日（金）（必着）

申込期限／9月25日（金）（必着）

Tel 43・1111



くらし・手続き

紙おむつ購入費の助成

▼排泄に介助が必要な高齢者に対して、費用を助成しています。

申込期間／9月1日（火）～10月9日（金）まで

※詳しくはこちら

から▼



介護保険課

Tel 23・7327

広告掲載欄

広告掲載欄

講座・教室

ひまわりの館で学ぼう

① ひまわりの館 シルバー
ハビリ体操体験教室

日時／10月2日(金)～12月25日
(金)・全10回・(水)・全9
回・(金)・全13回) 午後1時
15分～2時・午後2時15分
～3時

定員／各曜日・時間25人

② みんなのターゲットゴルフ

日時／10月2・20日・11月6・
17日・12月4・15日(火)・金・
全6回) 午前9時～11時

定員／50人

③ 室内ニュースポーツ教室

日時／10月8日・11月5日・
12月3日(水)・全3回)
午後1時30分～3時

定員／30人

④ Parkyogas 自然
を感じよう

日時／10月9・23日(金)・全
2回) 午前10時～11時

定員／30人

⑤ はじめてのギター教室

日時／10月10・24日・11月28
日・12月12日・20日(土)・
全5回) 午後3時～5時

料金／990円(テキスト代)

定員／10人

⑥ 「頭と体の体操」石岡コグ
ニサイズ教室

日時／10月15日・11月12・26
日・12月10・17・24日(水)・
全6回)
午後1時30分～3時

定員／30人

①～⑥ 共通事項

場所／ふれあいの里石岡ひま
わりの館内

申込方法／9月1日(火)～15日
(火)までに電話で申し込み

関ふれあいの里石岡ひまわりの
の館(月曜休館)

Tel 35・1126

ソフトテニス教室



日時／10月17・24・31日・11
月7・14日(土)・全5回)

※予備日／11月21日(土)

午前9時～11時

場所／柏原野球場公園テニス
コート

参加費／1000円(保険代
込み)

※ラケットの貸し出しあり。

対象者／市内在学の小学4年
生から在住在勤の一般成人

定員／先着50人

申込方法／9月2日(水)～10
月2日(金)までに参加料を
添えて申し込み

※詳しくは市ホー
ムページから▼

関スポーツ振興課

Tel 43・1111



相談

無料税務相談

日程／10月8日(水)・13日(火)・
20日(火)・11月4日(水)・10日
(火)・17日(火)・12月1日(火)・
8日(火)

場所／関東信越税理士会土浦
支部

申込方法／事前に電話で予約
(9月10日(木)より受付開始)

関東信越税理士会土浦支部

Tel 029・824・5055

行政書士による無料相談会

日時／9月26日(土)

午後1時～4時

場所／国府地区公民館

内容／遺言・相続・許可申請・
成年後見関連手続きなど

※前日までに電話予約。

関茨城県行政書士会県南支部

Tel 43・0536 (若山)

成年後見・相続・遺言
無料相談会

日時／9月17日(水)

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

相談員／弁護士井川洋一氏

申込方法／9月16日(水)午後4
時まで予約

関市成年後見サポートセン
ター(社会福祉協議会)

Tel 22・2411

終活相談会

日時／10月29日(水)

午後1時30分～3時(予約
制)

※相談時間は1組40分。

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

定員／先着2組

申込期間／9月1日(火)午前9
時～10月23日(金)午後5時
まで

申込方法／電話、
ファクスまたは
こちらから申し
込み▼

関地域包括支援センター

Tel 35・1127



広告掲載欄

広告掲載欄