

問 1 石岡市役所本庁舎 2 八郷総合支所 TEL 43-1111 (代表)

※料金の記載のないものは無料。

講座
ひまわりの館講座

ふれあい陶芸教室

▼友達・家族で、世界で一つだけの器を手ひねりで楽しく作りましょう！

日時／10月27日・11月24日・12月22日・1月26日・2月23日・3月29日(日)
午後1時30分～3時30分

講師／志村義明氏

定員／30名

リラックス体操

▼健康づくりのために、体力の向上や関節等の痛みを軽減する目的で、体操を楽しく行いませんか！

日時／10月29日・11月12日・26日・12月3日・24日・1月7日・28日・2月4日・18日・3月3日・17日(火)
午前10時～11時30分

講師／シルバリーハビリ体操指導士ほか

定員／40名

簡単フランス家庭料理教室

▼はじめての方でも簡単にフランス家庭料理をご家庭で楽しめるようになります。ぜひ、参加してください。

①牛肉とにんじんの白ワイン煮
「ブフ・オ・キャロット」という代表的な煮込み料理です。

日時／10月27日(日)
午前10時～12時30分

②レンズ豆とソーセージの煮込み
栄養価の高いレンズ豆とソーセージを、数種類のハーブと共に煮込みます。

日時／11月24日(日)
午前10時～12時30分

③白身魚と冬野菜のフリカッセ
(クリーム煮)
旬の白身魚と冬野菜の優しい味わいのクリーム煮込み。

日時／12月22日(日)
午前10時～12時30分

①②③共通事項
講師／加藤裕子氏
料金／各1000円

英語のHALLOWEEN party!

▼英語でハロウィンパーティーしよう！ハロウィンのアイシングクッキーを英語で楽しく遊びながら作ります。

日時／10月13日(日)
午前10時～11時30分

講師／鈴木愛理氏・萩原ゆい氏
料金／200円(材料費)

対象者／小学生
定員／20名

腸活体操
体操をして腸を活性化させて、本来の持っていた力を取り戻そう。

日時／10月17日(日)
午後1時30分～3時

講師／栃本恵子氏
定員／30名

肩こり・腰痛を解消！
ツボ押しミニ講座

▼肩こり腰痛に効果のあるツボ押しと簡単なストレッチを行います。

日時／10月29日(火)
午前10時～11時

講師／小倉和代氏
定員／15名

ひまわりの館のハンドメイドマルシェ!(申込不要)

▼大人から子供まで手作り体験が楽しめるワークショップが多数出店するハンドメイドマルシェを開催。雑貨やアクセサリーなどお気に入りを見つけて下さい。英語レッスン付きの託児もあります。

日時／10月12日(土)
午前10時～午後3時

料金／入場無料
※別途体験材料費

共通事項
場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

申込方法／9月18日(日)～29日(日)午前8時30分～午後5時に直接または電話で申し込み。(月曜休館)

※定員を超えた場合は抽選
※ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35・1126

講座
学んで備える
権利擁護講座

▼成年後見制度やシニア世代の金銭管理について、弁護士が分かりやすくお話しします。

日時／11月14日(日)
午後1時30分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館 介護研修室
※プラチナポイント対象事業

対象者／市内在住・在勤者
定員／80名

申込方法／9月17日(火)～11月1日(金)に、直接または電話で申し込み。

※定員を超えた場合は抽選
問 市地域包括支援センター
TEL 35・1127

広告掲載欄

広告掲載欄

募集
**筋肉調整とスロー
トレーニング教室**

生涯現役のために今からはじめめる健康づくり
▼筋肉調整で、肩こり、腰痛、膝痛の予防や改善をしましょう！

日時／10月25・29日・11月1・

8・12・15・19・22・26・

29日(火・金)

午後6時30分～8時30分

(受付は午後6時から)

講師／(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟公認

一級公認指導員 磯野武夫氏

場所／八郷総合運動公園体育館

参加費／1000円

(保険・資料代含む)

対象者／市内在住在勤の成人
定員／30名

申込方法／9月18日(水)～10月

18日(金)午前8時30分～午後

5時15分に、参加料を添えて

窓口で申し込み

①石岡運動公園体育館

Tel 26・7210

②八郷総合運動公園

Tel 43・6884

※月曜休館(月曜日が祝日の場合は火曜日休館)

※市主催の同教室に参加した事がある方はお申込みできません。

②スポーツ振興課

(内線1232)

募集
**ダンスで
認知症予防**

▼リズムカルな音楽に合わせて体を動かしながら楽しく認知症予防をしましょう。

日時／10月17日・24日・11月

7日・21日(木)

午後1時30分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館介護研修室

※プラチナポイント対象事業

対象者／市内在住または在勤者で、原則4日間参加できる人

定員／30名

※定員を超えた場合は抽選

申込方法／10月4日(金)までに

直接または電話で申し込み

円市地域包括支援センター

Tel 35・1127

おしらせ

**ドローンの飛行
自粛のお願い**

▼今年、45年ぶりに茨城県で国民体育大会が開催されます。つきましては、安全面を考慮して、期間中に各競技場などのイベント会場上

空でのドローン飛行は自粛するように願います。

開催日／

第74回国民体育大会

9月28日(土)～10月8日(火)

第19回全国障害者スポーツ大会

10月12日(土)～14日(月)

もしドローンを見かけたら…茨城県警察本部または最寄りの警察署へ

茨城県警察本部(国体対策課)

Tel 029・301・0110



**シル・リハ
体験教室**

本庁舎1階メロディアスホールで介護予防教室を開催します。体操前には参加者の皆さんに福祉からイベントまで暮らしに役立つ情報をお伝えする時間もあります。

※プラチナポイント対象事業

日にち：

10月2日(水)・7日(月)・11日(金)

時間：

①午後1時30分～午後2時30分

②午後2時45分～午後3時45分

場所：石岡市役所 本庁舎1階

メロディアスホール

定員：40人程度(1回あたり)

※事前申し込み不要。直接お越しください。当日午後1時から受け付けます。

円市地域包括支援センター

Tel 35-1127

広告掲載欄

広告掲載欄