

問1石岡市役所本庁舎 問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。

募集
認知症を知る
カフェ&相談会

オレンジカフェ結

▼今回は脳トレとリズム体操。専門職が介護相談に
対応。（申込不要）

日時／2月18日（火）午前10時～
11時30分

場所／里山カフェゆいてらす
（支所2階）

もの忘れ（認知症）相談会

▼精神保健福祉士が対応します（予約）。訪
問での相談も可。

日時／2月12日・3月11日・
25日（いずれも午後1時30分～4時）

円地域包括支援センター
Tel 35・1127

募集
大人向け
ひまわりの館講座

▼アンチエイジング・メソッド
自律神経を整え、疲れにく
い身体を作ります。

日時／2月20日・27日、3月
5日・12日・19日・26日（各
全6回）午後1時30分～
2時30分

講師／佐藤直子氏 定員／30人
対象／30～50代の元気な男女

最期まで自分らしく、穏やかに生きたい

笑って泣けて、前向きになれる感動作
映画「ピア～まちをつなぐもの～」



入場無料!

講師／鴻田良枝氏 定員／25人
大人のリズムダンス

▼年配者でも楽しめるリズム
ダンス教室です。

日時／2月28日（金）・3月4
日（水）・6日（金）・13日（金）
18日（水）・27日（金）（全6回）

午後1時30分～2時45分
講師／木村幸子氏 定員／30人

身体トレーニング教室
▼競技エアロ要素を取り入
れ、体幹を磨きます。

日時／3月1日（水）・8日（水）
21日（土）（全3回）午前10時
～11時45分

講師／佐藤直子氏 定員／30人
対象／30～50代の元気な男女

ZUMBA GOLD

▼ZUMBAを心地よい運動
強度にしたエクササイズ。
激しい運動が不安な人に
おすすめ。

日時／3月3日・10日・17日・
24日・31日（各・全5回）

午後2時～3時
講師／戸田州子氏 定員／30人

場所／ふれあいの里石岡ひま
わりの館

申込期間／2月4日（火）～14日（金）
（午前8時30分～午後5時）

※月曜休館。定員を超えたら抽選。
ふれあいの里石岡ひまわりの館
Tel 35・1126

募集
早春
東京ウォーキング

▼皇居東御苑、築地場外市
場、新国立競技場（車中）
などを巡ります。

日時／3月4日（水）午前7時集合

集合場所／いしおかイベント
広場

定員／28人（定員を超えたら
抽選で当選者のみに通知）

申込締切／2月12日（水）

参加資格／市内在住在勤の20
歳以上。徒歩で6km歩ける人

参加費／1500円（昼食代
含まず、自己都合キャン
セルは返金不可）

募集
地域福祉講演会
「民生委員
100年の今昔」

▼地域福祉の向上に大きく貢
献している民生委員制度
のお話です。（申込不要）

日時／2月24日（休日）
午後1時30分から

場所／ふれあいの里石岡ひま
わりの館

講師／竹内昌信氏（県民生委
員児童委員協議会会長）

問1社会福祉課
Tel 23・5569

幸せな最期とは？在宅ケアについて考える

▶若き訪問診療医と仲間たちが悩みながら
も懸命に在宅ケアという大きな壁に取り組
んでいく。在宅医療に関わる医師を中心に
現場取材・情報収集を重ねて書き下ろし
たオリジナルストーリー。

上映会後には映画の感想を共有したり、
在宅ケアの相談等ができる会場を用意して
います。（生涯現役プラチナポイント事業対象）

日時：2月29日（土）
午後1時から受付開始、1時30分開演
場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館
対象：在宅医療に関心のある人
定員：300人（定員を超えたら抽選）
申込方法：2月17日（水）までに直接または
電話で申し込み。
円地域包括支援センター Tel 35-1127

イベント
国府地区
公民館まつり

2月22日(土)午前10時～11時30分
講演会 郷土の歴史とまちづくり

講師／千葉隆司氏

パネルディスカッション

ふるさと学習を生かした

石岡のまちづくり

パネラー／須加野征博氏(石岡市教育委員会)・平井純子氏(石岡市歴史ボランティアの会)・本図一衛氏(やさすとすてき旅案内人の会)

※小中学生のふるさと学習のパネル展示もあります。

午前11時40分…国府太極拳(太極拳)・午後1時…大正琴同好会(大正琴)・午後1時35分…カンターレひばり(オカリナ)・午後2時10分…天穂の会(舞踊)・午後2時45分…練功十八法同好会(健身気功)
2月23日(日)午前9時30分…SHO-HEY&SAKURA クラス(キッズヒップホップダンス)・午前10時5分…楽しいコーラス・午前10時40分…ハーモニカ同好会・午前11時15分…ハッピーベル・午前11時50分…リフレッシュ体操同好会・午後

参加者募集

**早春の八郷路を走ろう！
歩こう！ハイキング**



▲馬滝

指サマ山を一望でき、晴れた日には富士山も望める山頂で昼食です。

日にち：3月8日(日) (雨天中止)
コース：柏原池公園駐車場→サイクリング→明圓寺→ハイキング→山口山(昼食)→ハイキング→明圓寺→サイクリング→柏原池公園駐車場
参加費：1,500円(レンタサイクルする場合は+1,500円)
定員：50人(先着順)

申し込みは2月28日(金)まで。こちらから▶



問1 政策企画課 Tel 23-7277

▼園児が作ったかわいらしいお雛様や、ちりめんや和紙



イベント
第15回
柿岡の雛まつり

1時10分…さくらんぼG(舞踊)・午後1時55分…石岡混声合唱団(合唱)・午後2時30分…フラガールズ(フラダンス)・午前10時～午後3時…スポーツウエルネス吹矢・囲碁・将棋体験(23日は午後3時まで。2月25日(日)26日(月)振替休館)
問 国府地区公民館
Tel 22・2940

の美しいお雛様の展示です。
期間／2月13日(土)～3月1日(日)
場所／中央公民館
こどもひなまつり10周年記念
3月1日(日)スペシャルイベント
午前9時～10時…歌うバルーンアートパフォーマンス
MIHARUのショー、キッズダンス、八郷中吹奏楽部演奏
午前10時～午後1時ワークショップ…腹話術・八郷中学校部・バルーンアート・風折紙体験(参加者にポップコーンプレゼント。カレーなど販売予定)
※2月20・27日(日)は折り紙・ちりめん細工の体験会(要予約)。16日(日)は野だてとロビーコンサート(津軽

三味線べんべん兄弟他)は午後2時から。

問 柿岡地区公民館(恒広)
Tel 090・4121・8560

募集
石岡あけぼのの地
龍神山ジオツアー

▼筑波山地域ジオパーク認定ジオガイドの案内のもと、風土記の丘と波付岩を散策。石岡のあけぼのの地を巡りましょう。

日時／3月7日(土)午前9時～午後0時30分

参加費／300円

定員／30人(先着順)

申込期間／2月3日(月)～21日(金)

問1 観光課 Tel 23・7741

広告掲載欄

広告掲載欄