

岡本石岡市役所本庁舎 支八郷総合支所 Tel 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料

**募集**  
ひまわりの館  
教室・講座



みんなのターゲットボードゴルフ

▼初心者から経験者まで、楽しくプレイして日々の楽しみをみつけましょう。楽しく・親切・丁寧に指導するので初心者も安心です。  
講師/TBG認定指導員有資格者  
日時/12月11・22日・1月15・26日・2月12・16日・3月12・23日(因・金全8回) 午前9時～11時  
場所/ふれあいの里石岡ひまわりの館(ターゲットボードゴルフ場)  
定員/50人  
体にいいケイラク体操  
▼ツボとツボを結ぶラインをストレッチなどで刺激する体操です。ツボを刺激する

ことで、気・血・水の流れが良くなり、若返りの効果が期待できます。

講師/栃本恵子氏

日時/12月10日(因)

午前10時30分～11時30分

場所/ふれあいの里石岡ひまわりの館(ふれあいホール)

定員/20人

共通事項

申込期間/11月3日(因)～15日(日)

※定員を超えた場合は抽選

申込時間/午前8時30分

～午後5時

申込方法/直接または電話で申し込み

岡ふれあいの里石岡ひまわりの館 Tel 35・1126

**講座**  
ロゼット作り  
参加者募集

ロゼットとは

▼リボンの勲章ともよばれる花のような形をしたリボンのバッチです。リボンの真ん中には、名前やマタニティマークを入れて自分だけのオリジナルロゼットを作って楽しめます。

日時/12月12日(土)

午前10時30分～11時30分  
場所/児童センター  
(旭台3丁目9・21)

参加費/材料費500円

対象/幼児親子、小学生、中学生、高校生、一般

定員/20人

申込方法/11月2日(日)～12月4日(金)に、材料費を持参のうえ直接児童センターで申込み

児童センター

Tel 26・3678

**講座**  
メリクリ☆フォト  
フレーム作り

▼自分だけのクリスマスバナーのオリジナルフォトフレームを作ってみませんか?好きな写真を入れてお部屋に飾ってみてください。フレームは、サンタクロース・雪だるま・トナカイ・クマの中から選べます。

日時/12月5日(土)

午前10時～11時

場所/児童館

(府中5丁目7・33)

参加費/材料費400円

対象/幼児親子・小学生・中

学生・高校生・一般  
定員/20人  
申込方法/11月2日(日)～25日(金)に、材料費を持参のうえ直接児童館で申し込み

児童館 Tel 22・3858

**募集**  
男性向け  
ひまわり体操

日時/12月16・23日・1月6・13・20日・2月3・10・17・24日(因・全9回)

午後2時30分～3時30分

場所/ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象/市内在住の65歳以上の男性で心疾患がなく、医師から運動を制限されていない人

定員/20人(定員を超えた場合は抽選)

内容/介護予防を目的としたストレッチ体操

講師/木村幸子氏

申込方法/11月4日(因)～11日(金)に直接または電話で申し込み(平日の午前8時30分から午後5時15分)

岡市社会福祉協議会

Tel 22・2411

**お知らせ**  
楽しい  
ウォーキング講座

日時/12月9日(因)

午前10時～正午

※雨天順延12月16日(因)

会場/柏原野球場 野球場

講師/山口正男氏(ウォーキングインストラクター)

定員/15人

(応募者多数の場合は抽選)

募集期間/11月1日(日)～15日(日)

準備する物/運動靴、タオル

※動きやすい服装でご参加ください

申込方法/市柏原野球場事務所へ申し込み

※参加費無料(参加記念品贈呈あり)

岡柏原野球場

Tel 23・8158

**イベント中止のお知らせ**  
石岡市安全安心  
プラチナ大会

新型コロナウイルス感染症の状況により、中止とします。ご理解ご協力をお願いします。

岡市社会福祉協議会  
Tel 22-2411

※※掲載しているイベント・募集情報については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて中止または変更になる場合があります。また、開催の場合でも感染症対策を行った上で実施します※※

**募集**  
シルリハ体操指導士  
3級養成講習会



▲昨年度講習会の様子

**日時**／令和3年1月19日(火)・25日、2月1・8・15日(月)午前9時30分～午後3時45分  
**場所**／ふれあいの里石岡ひまわりの館

※1月19日(火)のみ水戸市にある健康プラザでの開催で、午前8時～午後5時です(移動時間含む)。ひまわりの館から送迎バスあり。  
**対象**／50歳以上の市内在住で常勤の職に就いておらず、全日程に参加できる人

**定員**／20人(定員を超えた場合は抽選)  
**申込方法**／12月18日(金)までに直接または電話で申し込み

**シルリハ体操(シルリハ体操)とは?**

▼県が推奨する体操で、転倒を予防し、日常の動作に必

要な筋力を衰えさせないための介護予防運動です。どんな姿勢でも、いつでもどこでも一人でもできます。現在、市内では約130人の指導士が活動し、地域における介護予防の中心的存在として活躍しています。

**岡** 市社会福祉協議会  
Tel 22・2411

**お知らせ**  
石岡特別支援学校  
学校公開

▼石岡特別支援学校のホームページで学校公開します。

**期間**／11月1日(日)～30日(月)

**公開内容**／学校概要・道徳の授業の様子・ICTを活用した表現作品紹介・地域と連携した特別支援教育の研修の様子など

**児童生徒の作品展示**  
**場所**／市中央公民館  
**期間**／11月5日(木)～20日(金)

**岡** 県立石岡特別支援学校  
(下青柳716・1)  
Tel 42・3570

石岡特別支援学校  
ホームページは  
こちらから▼



**相談**  
行政書士による  
無料相談会

**日時**／11月21日(土)  
午後1時～4時

**場所**／国府地区公民館

**相談内容**／遺言、相続、持続化給付金、各種行政手続きなど

※前日までに要予約  
**岡** 県行政書士会県南支部  
Tel 43・0536

**お知らせ**  
協会けんぽ  
加入者の皆さまへ

▼ちょっとした心がけで医療費の負担軽減に繋がります。

① かかりつけ医を持つ。紹介状なしで大病院にかかる  
と特別料金がかかります。

② 同じ傷病で同時に複数の医療機関にかかる「はしご受診」は身体的にも経済的に

も大きな負担になります。③ 時間外・休日・深夜受診は、医療費が割増料金になります。受診するか判断に迷う場合は救急電話相談をご利用ください(こども救急電話相談／#8000・おとな救急電話相談／#7119)

**岡** 協会けんぽ茨城支部  
Tel 029・303・1580

県近代美術館企画展  
「6つの個展 2020」

▶茨城県にゆかりがあり、それぞれのジャンルで注目すべき活動を続けている作家6名を個展形式で紹介。石岡市ふるさと大使 須藤玲子さんの作品も出品されます。ぜひご覧ください。

**開催期間**：11月3日(火)・祝～12月20日(日)

**休館日**：月曜日※祝日の場合は翌日

午前9時30分～午後5時(入場は午後4時30分まで)

**入館料など** ※ ( ) 内は20人以上の団体料金  
一般 870 (730) 円、満70歳以上 430 (360) 円、  
高大生 610 (490) 円、小中生 370 (240) 円

※11月13日(金)茨城県民の日は全員無料

**岡** 県近代美術館 Tel 029-243-5111



須藤玲子《扇の舞》2020年、テキスタイル、コンプトン・ヴァーニー・アート・ギャラリー・アンド・パークでの展示風景 Fabric: Touch and Identity©Compton Verney, photography Jamie Woodley