

施設の名前
コスモプラザ(三和地域交流センター)、
いちようプラザ(駅西地域交流センター)、
古河はなもも体育館(中央運動公園総合体
育館)、古河公方公園(古河総合公園)

☎総和庁舎 Tel.92-3111
📍古河庁舎 Tel.22-5111
📍三和庁舎 Tel.76-1511
🏠健康の駅 各課直通電話番号
🏠古河福祉の森会館 Tel.48-6881~3
各庁舎の住所は34ページをご覧ください

後期スポーツ教室

対象 市内在住・在勤・在学の高中生以上
※おやこピクスは3歳~小学3年生の子どもと
その保護者(令和元年9月1日現在)。
申込期間 8月7日(水)~8月15日(木)
(受付時間:9時~20時)☎
費用 各教室(全10回)2,000円 [初回納入]
※おやこピクスは親2,000円、子ども1,000円。
結果確認 抽選結果については、受講者(申し込み
受付番号のみ)を古河はなもも体育館・古河体育
館・三和健康ふれあいスポーツセンターに掲示、市
ホームページにも掲載します。
結果通知を希望する人は、郵便はがき(62円)を添
えて申し込み(1講座1枚)
※窓口および電話での確認はご遠慮ください。
問 スポーツ振興課(古河はなもも体育館)
Tel.92-0555

教室名	日時	定員 (多数抽選)	内容	場所	申込先
らくらくエアロ	9/2~(月曜日) 10時~11時30分	30人	はじめての人でも楽しく運動	古河はなもも 体育館	古河はなもも 体育館
癒しのタイヨガ	9/2~(月曜日) 19時~20時30分	25人	簡単、気持ちいい、タイ伝統自己 整体法		
ベーシックヨガ	9/3~(火曜日) 10時~11時30分	25人	呼吸に合わせて全身ほぐし		
いきいき健康教室	9/5~(木曜日) 10時~11時30分	30人	有酸素運動とボールなどを使って ストレッチ		
エンジョイ エアロピクス	9/6~(金曜日) 19時30分~21時	30人	初めての人から少し慣れてきた人 向け		
おやこピクス	10/5~(土曜日) 10時~11時30分	10組	音楽に合わせて親子で体操しま しょう		
基本ストレッチ 体幹トレーニング	9/15~(日曜日) 18時~19時30分	25人	簡単トレーニングとストレッチで 自分の身体を知りましょう	古河体育館	古河体育館
らくらく筋力アップ 体操	9/30~(月曜日) 10時~11時30分	20人	簡単な体操で筋力アップ・楽しく 体を動かそう!!		
はじめてエアロ	9/2~(月曜日) 19時~20時30分	30人	動くのが苦手な人でも、誰でも簡 単に心と体のリフレッシュ		
レクリエーションス ポーツ	9/11~(水曜日) 10時~11時30分	40人	ソフトバレー・卓球・バドミント ン等		
ボディメイキング	9/11~(水曜日) 13時30分~15時	35人	ストレッチ・ヨガ・ピラティス・ バランスボール・有酸素運動		
中高年はつつ健康 体操	9/5~(木曜日) 13時30分~15時	30人	リズムに合わせて体を動かし、コ アトレーニングおよびストレッチ		
コンディショニング &エアロ	9/5~(木曜日) 19時~20時30分	20人	運動不足を解消し、カラダを引き 締めましょう		
やさしいステップ	9/6~(金曜日) 10時~11時30分	20人	台を使った昇降運動で、足腰を引 きしめ脂肪燃焼しましょう		
中高年すこやか 健康体操	9/9~(月曜日) 10時~11時30分	25人	ウォーキング・ストレッチ体操・ ボール等を使った楽しい運動		
らくらくリズム体操	9/30~(月曜日) 13時~14時30分	35人	曲に合わせて簡単な体操をし、肩こ り、腰痛予防トレーニング		
さわやか健康体操	9/10~(火曜日) 10時~11時30分	20人	ヨガ・ピラティス・スモールボー ル・ゴム・コアトレーニング等		
リフレッシュヨガ	9/18~(水曜日) 10時~11時30分	20人	深い呼吸で自己免疫力を高め、心と 体のバランスを安定させましょう		
シェイプアップ エアロピクス	9/12~(木曜日) 19時~20時30分	30人	音楽に合わせて体を動かし、脂肪燃 焼効果を高めましょう		
スリムアップヨガ	9/20~(金曜日) 19時30分~21時	20人	深い呼吸と共に全身を動かし、脂 肪の燃焼やゆがみを整えましょう		

**七軒町の夕日〜昭和の時代へ
タイムスリップ!**
日時 8月24日(土)17時~21時
場所 オリオン商店街内駐車場
(本町4・3・14付近)
内容 盆踊り、ハワイアンダン
ス、ベリーダンス、弦楽器演奏、
軽音楽、ゴスペル、書道パフォー
マンス、模擬店、縁日コーナー等
問 オリオン商店街「七軒町の夕
日」実行委員会(担当:船田)
Tel.32・0738

**さしまクリーンセンター寺久
リサイクル自転車販売**
申込期間 8月19日(月)~25日(日)
9時~16時30分
抽選日時 8月28日(水)9時30分
※当選者には通知を発送します。
問 さしまクリーンセンター寺久
リサイクルプラザ
Tel.0297・20・9980

甲種防火管理再講習会
期日 10月4日(金)14時~16時
場所 中央公民館
定員 60人(先着)

働き方改革 いばらき
土曜日・日曜日・祝日と休暇を
組み合わせ、連休を実現する
「仕事休もつ化計画」を実施して
みませんか。
問 茨城労働局雇用環境・均等室
Tel.029・277・8294

**創業支援セミナー
よろず相談会**
日時・内容
①8月27日(火)18時30分~21時30
分・販売開拓・経営
②9月26日(木)18時30分~21時・財
務・人材育成
※セミナー終了後によりず相談会
を開催します(事前予約制)。
場所 古河商工会議所
対象 創業を考えている人、創業
して間もない人

費用 1350円
申込 9月2日(月)~27日(金)受付
時間:8時30分~17時、土曜日・
日曜日・祝日を除く)に費用と認
め印を持参の上、申し込み☎
問 古河消防署Tel.47・0120

定員 30人(先着)
申込・問 8月13日(火)までに申込
書を提出☎
古河商工会議所(担当:小川・青
木)Tel.48・6000
☎48・6006

**ユーチャリス
チャレンジドコンサート**
盲導犬の育成支援と、全ての障
がいがある人への支援活動をする
団体のコンサートです。
日時 9月1日(日)13時
場所 コスモプラザ(ホール棟)
費用 千円当日申し込みの場合
は1300円)
※小学生以下は無料。
申込・問 NPO法人チーム・
ユーチャリス(担当:松澤)
Tel.090・2620・1092

**くらしの困りごと
何でもご相談ください**
生活相談、労働相談、消費者ト
ラブル、セカンドライフなど専任
相談員のアドバイス、または専門
家・専門機関を紹介します。

8月の納税など
納期限および口座振替日は
9月2日(月)
市・県民税 第2期
国民健康保険税 第2期
介護保険料 第2期
後期高齢者医療保険料 第2期
保育料 8月分

献血にご協力を
日時・場所
○古河赤十字病院
8月14日(水)13時30分~16時
○ジョイフル本田古河店
8月23日(金)10時15分~12時、13時
15分~15時30分
問 健康づくり課
Tel.48・6882

日時 月曜日~土曜日(祝日を除
く)10時~18時
対象 茨城県民
問 ライフサポートいばらき
Tel.0120・786・184