

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30ページをご覧ください

## 前期スポーツ教室

**対象** 市内在住・在勤・在学の高校生以上  
**申込期間** 4月6日(月)~13日(月)  
**受付時間** 9時~20時(13日は17時15分まで)☎  
**費用** 各教室(全10回)2,000円 [初回納入]  
**問** スポーツ振興課(古河はなもも体育館内)  
Tel.92-0555



**結果確認** 応募者多数の場合は抽選となり、結果は、受講者の受付番号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、住所・氏名を記入した郵便はがき(63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。

教室名(定員)	日時	場所	内容(講師名)	申込先	
らくらくエアロ(30人)	4/27(月)~10時~11時30分	古河はなもも体育館	はじめての人でも楽しく運動(中町)	古河はなもも体育館	
癒しのタイヨガ(25人)	4/27(月)~19時~20時30分		簡単なタイ伝統自己整体法と気持ちいいセルフマッサージ(百自鬼)		
ベーシックヨガ(25人)	4/28(火)~10時~11時30分		呼吸を大事にマイペースに動いて心と体をほぐします(濱田)		
いきいき健康教室(30人)	4/23(木)~10時~11時30分		有酸素運動とボールなどを使ってストレッチ(霜村)		
エンジョイエアロ(30人)	4/24(金)~19時30分~21時		心と体に活力を! レッツエアロピクス!!(大和田)		
からだリセット・トレーニング(25人)	4/26(日)~18時~19時30分		からだのバランスを整えてしっかり! すっきり! トレーニング(高橋)		
はじめてエアロ(30人)	4/27(月)~19時~20時30分	古河体育館	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(中町)	古河体育館	
レクリエーションスポーツ(40人)	5/13(水)~10時~11時30分		ソフトバレー、バドミントン、卓球、9人制バレー等(島田)		
ボディメイキング(30人)	4/22(水)~13時30分~15時		ピラティス、ヨガ、バランスボール、有酸素運動(染野)		
中高年はつつ健康体操(30人)	4/23(木)~13時30分~15時		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(霜村)		
コンディショニング&エアロ(20人)	4/23(木)~19時~20時30分		運動不足を解消し、カラダを引き締めましょう(霜村)		
やさしいステップ(20人)	4/24(金)~10時~11時30分		台を使った昇降運動で下半身を引き締め体力UP(知久)		
中高年すこやか健康体操(25人)	4/27(月)~10時~11時30分		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(森本)		
さわやか健康体操(20人)	5/12(火)~10時~11時30分		ヨガ、ピラティス、スモールボール、ゴム等、身体軸を作る(島田)		
リフレッシュヨガ(20人)	4/22(水)~10時~11時30分		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る(月岡)		
スリムアップヨガ(20人)	4/24(金)~19時30分~21時		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る(月岡)		
らくらくリズム体操(35人)	4/27(月)~13時~14時30分		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(中町)		三和健康ふれあいスポーツセンター

※スケジュールは変更になる場合があります。  
※事故が発生した場合の補償は市で加入した保険の範囲内となります。

## 春の狂犬病予防注射

犬を飼っている人には、狂犬病予防法により、生後90日を経過した犬の登録と、年に一度の狂犬病予防注射が義務付けられています。  
4月3日(金)~19日(日)に行う「定期集合注射」または「動物病院」で受けさせてください。  
なお、登録犬の死亡、飼い主の住所や所有者に変更があった場合は、必ず☎環境課に連絡してください。

### ■当日持参するもの

- ①申請書(市役所からの通知はがき)
- ②費用 1頭3,350円(注射料3,000円+注射済票交付手数料350円)  
※新規登録の場合、登録料2,000円がかかります。  
※動物病院での注射料金は、集合注射の料金と異なる場合があります。動物病院に直接問い合わせください。

**問** ☎環境課

### 定期集合注射日程表

期日	時間	実施場所	期日	時間	実施場所
4/3(金)	8時45分~9時15分	下大野コミュニティセンター	4/14(火)	9時30分~10時	上片田西部公民館
	9時45分~10時15分	女沼公民館		10時30分~11時	駒込公民館
	10時45分~11時15分	磯部集落センター		11時30分~12時	諸川西部公民館
	11時45分~12時15分	大堤公民館		13時30分~14時	瀬戸屋敷公民館
4/5(日)	9時~11時30分	市役所三和庁舎		14時30分~15時	下内農村集落センター
	13時30分~14時10分	尾崎国民健康保険診療所		15時30分~16時	間中橋農村集落センター
	14時40分~15時10分	丸山志辺公民館	4/16(木)	9時30分~10時	葛生農村集落センター
4/7(火)	9時30分~10時	上大野集落センター		10時30分~11時	高野集落センター
	10時30分~11時	小堤集落センター		11時30分~12時	町水海集落センター
	11時30分~12時	関戸田園都市センター		13時30分~14時	駒羽根集落センター
	13時30分~14時	とねミドリ館		14時30分~15時	久能コミュニティセンター東側駐車場
	14時30分~15時	釈迦農村集落センター		15時30分~16時	柳橋農村集落センター
15時30分~16時	コミュニティセンター総和	4/17(金)	9時~9時30分	山田公民館	
4/9(木)	9時30分~10時		雷電神社	10時~10時30分	小立野第二公民館
	10時30分~11時		古河保健所	11時~12時	三和野球場駐車場
	11時30分~12時		みどりヶ丘ふれあいの家	13時30分~14時	大和田公民館
	13時30分~14時10分		古河ゴルフリンクス駐車場南側	14時30分~15時	八俣新町公民館
14時50分~15時20分	下三自治会会議所	15時30分~16時	仁連会館		
4/12(日)	9時~11時	市役所総和庁舎第三庁舎前(中央公民館東側)	4/19(日)	9時~10時50分	市役所古河庁舎
	11時30分~12時15分	ユーセンター総和第二駐車場		11時20分~12時30分	古河福祉の森会館
	13時45分~14時30分	東牛谷集落センター		13時50分~14時40分	中田公民館臨時駐車場
	15時15分~16時	古河テクノビジネス専門学校		15時10分~16時	中田集会所