

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.48-6881~4
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 市内在住の高校生以上
申込期間 3月15日(月)~22日(月)☎電子
受付時間 9時~20時(22日は17時15分まで)
費用 各教室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・古河体育館に掲示するほか、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(全10回)	場所	内容(講師名)	申込先
らくらくエアロ(20人)	4/5(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できる運動(中町)	古河はなもも体育館
ベーシックヨガ(20人)	4/13(火)~10時~11時30分		呼吸を大事にゆっくり動いて心と体を整えます(濱田)	
いきいき健康体操(20人)	4/15(木)~10時~11時30分		リズム体操で体を動かし、タオルを使ってストレッチ(霜村)	
癒しのタイヨガ(20人)	4/15(木)~14時~15時30分		簡単なタイ伝統自己整体法と気持ちのいいセルフマッサージ(百目鬼)	
からだリフレッシュエアロ(20人)	4/9(金)~19時30分~21時		全身運動で日頃のストレスを解消しましょう!(大和田)	
中高年すこやか健康体操(20人)	4/12(月)~10時~11時30分		ウオーキング、ストレッチなどで元気な体に!(森本)	
はじめてエアロ(20人)	4/5(月)~19時~20時30分	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)		
レクリエーションスポーツ(35人)	4/14(水)~10時~11時30分	球技を中心に筋肉をほぐし、快適な体を作りましょう!(島田)		
ボディメイキング(20人)	4/14(水)~13時30分~15時	ストレッチ・体幹トレーニングでシェイプUP!(染野)		
コンディショニング&エアロ(20人)	4/15(木)~19時~20時30分	ミニボールを使ってコアトレーニング!(霜村)		
やさしいステップ(20人)	4/16(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)		
ヨガ&ピラティス(20人)	4/16(金)~19時30分~21時	理想のボディラインを目指しましょう(月岡)		

※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9日(金)~25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。

問 ☎環境課

■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。

期日	時間	実施場所
4/9(金)	9時~10時	女沼公民館
	10時30分~11時30分	下大野コミュニティセンター
	13時30分~14時30分	大和田公民館
	15時~16時	上大野グラウンド(東側駐車場)
4/11(日)	9時~11時	市役所三和庁舎
	11時30分~12時15分	尾崎国民健康保険診療所
	13時45分~14時45分	健康の駅(南側駐車場)
4/13(火)	9時~10時	小堤集落センター
	10時30分~11時30分	関戸田園都市センター
	13時30分~14時30分	東牛谷集落センター
4/15(木)	9時~10時	雷電神社
	10時30分~11時30分	古河保健所
	13時30分~14時30分	古河ゴルフリンクス(駐車場南側)
	15時~16時	大堤公民館
4/18(日)	9時~11時	市役所総和庁舎第三庁舎前(中央公民館東側)
	11時30分~12時15分	ユースセンター総和第二駐車場
	13時30分~14時30分	とねミドリ館
	15時15分~16時15分	古河テクノビジネス専門学校

※会場の一部を変更しましたので、ご注意ください。

期日	時間	実施場所
4/20(火)	9時~10時	駒込公民館
	10時30分~11時30分	諸川西部公民館
	13時30分~14時30分	下内農村集落センター
	15時~16時	間中橋農村集落センター
4/22(木)	9時~10時	柳橋農村集落センター
	10時30分~11時30分	葛生農村集落センター
	13時30分~14時30分	高野集落センター
	15時~16時	町水海集落センター
4/23(金)	9時~10時	山田公民館
	10時30分~11時30分	小立野第二公民館
	13時30分~14時30分	仁連会館
4/25(日)	9時~10時	丸山志辺公民館
	9時~10時50分	市役所古河庁舎
	11時20分~12時30分	古河福祉の森会館
	13時50分~14時40分	中田公民館臨時駐車場
15時10分~16時	中田集会所	