

☎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34ページをご覧ください

定員 20人 **費用** 3千円
講師 飯田泰稔氏
【共通事項】
申込期間 9月7日(火)～26日(日)
 「受付時間…9時～20時(日曜日は17時まで)」に本人が直接申し込み☎
申込・問 イーエス中央運動公園温水プールTel.92・9000

ホリデーウォーク

みんなで楽しく歩きましょう。
日時 10月3日(日)8時45分
集合場所 古河公方公園管理事務所前
対象 市内在住・在勤・在学の人
費用 2000円(保険料等を含む)
申込・問 当日会場申し込み
 古河市スポーツレクリエーション本部担当…(一色)
 Tel.090・3063・7601

初心者向け太極拳(後期)教室

期間 10月6日～令和4年3月23日、毎週水曜日
時間 13時～15時
場所 イーエスはなもも体育館
定員 20人(多数抽選)

費用 5千円(初回納入)
講師 池田菊治氏
申込 9月26日(日)までにイーエスはなもも体育館へ申し込み☎
問 古河市太極拳協会(担当…望月)
 Tel.090・2459・9803

ボクシング教室

期間 9月19日(日)～毎週日曜日(全10回)19時～21時
場所 イーエスはなもも体育館
対象 ①19歳以上の男女②7～18歳の男女
費用 5500円(初回納入)
内容 ①健康ボクシング教室(インナーマッスルを鍛えて健康体、ダイエットを目指します)②UJボクシング教室(ボクシングとトレーニングを通じて体力、精神力を鍛えます)
持参物 室内シューズ、縄跳び
申込 9月19日(日)までにイーエスはなもも体育館へ申し込み☎
問 古河市ボクシングクラブ(担当…山井)
 Tel.080・9459・6856

募集

シルバリーハビリ体操教室 二次募集

日時 9月14日(火)～月2回程度10時～11時15分
場所 中央公民館
対象 市内在住でシルバリーハビリ体操に興味のある65歳以上
定員 20人(先着)
 ※別会場の教室に申し込みをした人は不可。
申込・問 ☎健康づくり課☎TEL

その他

子どもゆめ基金 助成活動募集説明会

子どもゆめ基金は、体験活動や読書活動への助成を行っていただきます。制度の説明や助成金の申請について説明します。
日時 9月23日(木)13時～15時
場所 佐野市立中央公民館
対象 青少年教育に関する活動を行う民間団体等
定員 30人(先着)

シルバリーハビリ体操指導士 3級養成講習会

日時 ①9月27日(月)～②10月5日(火)～③10月25日(月)～④11月2日(火)～(各5日間)9時30分～15時45分
場所 茨城県立健康プラザ
対象 常勤の職を持っていない約50歳以上で、地域で体操普及のボランティア活動ができる茨城県民
申込・問 各コース初日の10日前までに往復ハガキで申し込み☎
 茨城県立健康プラザ(〒310・0852水戸市笠原町993・2)
 Tel.029・243・4217

創業支援セミナー よろず相談会

日時・内容
 ①10月5日(火)18時30分～20時30分…販路開拓・経営

②11月11日(木)18時30分～20時…人材育成・財務
■よろず相談会
日時 11月18日(木)18時～20時
【共通事項】
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
申込・問 開催日2週間前までに申込書を提出☎
 古河商工会議所(担当…小川・中山)Tel.48・6000
 FAX 48・6006



空包射撃訓練のため 大きな音が出ます

日時 9月8日(水)～17日(金)のうち土・日曜日を除く3日、8時30分～20時
問 陸上自衛隊古河駐屯地
 Tel.32・4141

いばらき就職支援センター 県西地区センターのご案内

就職相談・キャリアアカウンセリングから職業紹介まで一貫したサービスを提供しています。気軽にご利用ください。
日時 月～金曜日、9時～16時(祝

日、年末年始を除く)
場所 茨城県筑西合同庁舎(筑西市二木成615)
問 いばらき就職支援センター県西地区センター
 Tel.0296・23・3811



養育費に関する電話相談会

司法書士による無料電話相談会を開催します。
日時 9月25日(土)10時～16時
 ※秘密厳守。予約不要。
TEL 0120・567・301
問 茨城青年司法書士協議会(担当…田中)
 Tel.029・291・7856

花壇づくり団体募集

花壇づくりによる花いっぱい運動に継続して取り組んでいる、またはこれから取り組もうとしている団体・学校に支援を行います。
助成額 5万円以内
申込期限 9月30日(木)☎☎
申込・問 チャレンジいばらき県民運動事務局(〒310・0011水戸市三の丸1・5・38)
 Tel.029・224・8120
 info@challenge-ibaraki.jp



さわやか教室～みんなで元気に介護予防～

時間 10時～11時15分
対象 市内在住の65歳以上 **定員** 各会場15人(多数抽選) [各コース全5回]
申込・問 9月17日(金)まで☎TEL ☎健康づくり課

会場・曜日	内容			
	いちようプラザ 火曜日	はなももプラザ 木曜日	ユ一センター 総和 水曜日	三和農村環境 改善センター 金曜日
活力アップで健康長寿 (フレイル予防)	10月19日	10月21日	10月20日	10月22日
元気な体をつくるための 食事のポイント	11月16日	11月25日	11月24日	11月26日
転倒予防のための筋力アップ体操	12月14日	12月16日	12月22日	12月24日
お口のケアでいきいき笑顔に!	1月18日	1月27日	1月19日	1月28日
脳トレで楽しく若返り!	2月15日	2月24日	2月16日	2月25日