



**「お口元気に健康笑顔！」
～お口の健康教室～
【古河コース】**

おいしく食事を摂ることは元気の源です。この機会にお口の健康をアップしましょう。

期日・内容

【1回目】 7月1日(金)：お口の健康の講話、お口機能チェック、お口の体操など

【2回目】 8月2日(火)：口腔ケアについて、お口に関するレクリエーションなど

【3回目】 9月6日(火)：唾液のパワーと噛むことの効果など
※希望者には歯科衛生士による個別相談があります。

時間 午前10時～11時30分

場所 古河福祉の森会館

対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

費用 無料

持参物 筆記用具

申込 問 6月20日(月)～27日(月)に電話で申し込み
高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」) ☎92-5838
※総和コースは8月15日号、三和コースは9月15日号に掲載予定。

**伝統文化親子教室事業
親と子の能楽体験教室**

能の謡・仕舞・大鼓を体験しませんか。

期日 7月28日(木)～30日(土)、8月4日(木)～7日(日) [7日は発表会]

時間 午前9時～正午

場所 スペースU古河

対象 市内小学生とその保護者
講師 白坂保行氏(重要無形文化財保持者)、久貫弘能氏(能楽師)

定員 10人(定員を超えた場合は抽選)

費用 2,000円(材料費)

持参物 足袋(ナイロン足袋可)
申込 7月19日(火)までに電話、ファクシミリまたはEメールで講師へ直接申し込み

※ファクシミリまたはEメールの場合は、住所・氏名・学年・電話番号を記入。

久貫弘能宅

☎090-1197-9805

FAX092-771-5027

✉syumpu@mac.com

問 ☎生涯学習課

さくら公民館短期講座

■ヴォイストレーニングでセルフプロデュース

本来の自分が持つ声のトーンを知り、発声を学びましょう。職場でも使えるヴォイスメイクアップで人の輪を広げてみませんか。

日時 7月24日(日)

午前10時～正午

対象 市内在住で20代～40代の人

講師 西村佳子氏

定員 18人(定員を超えた場合は抽選)

費用 無料

持参物 筆記用具、飲み物

申込 問 7月4日(月)～11日(月) [午前9時～午後5時] に窓口で申し込み [電話不可]
さくら公民館 ☎92-3422

**自分の体力を
測定してみませんか？
「体力テスト測定会」**

日時 7月9日(土) [受付：午前9時～10時30分]

場所 古河体育館

対象 市内在住・在勤・在学で20歳～79歳の人

内容 新体力テスト実施要項(文部科学省)に基づき実施

定員 100人(先着順)

費用 無料

持参物 室内用運動靴、運動のできる服装、タオル、飲み物
その他 主催者側で1日傷害保険に加入します

申込 問 6月20日(月) [午前9時～午後5時] から申し込み(電話可)

※定員に満たない場合は、当日古河体育館で受け付けます。

☎スポーツ振興課

**市民体育祭
「マレットゴルフ競技」**

日時 7月17日(日)

開会式：午前8時30分

競技開始：午前9時

場所 リバーフィールド古河マレットゴルフ場

対象 市内在住・在勤の人および連盟会員

競技方法 36ホールストロークプレー

費用 1,500円

主管 古河市マレットゴルフ連盟

担当課 スポーツ振興課(古河はなもも体育館内)

申込 問 6月20日(月)までに申し込み
古河市マレットゴルフ連盟(担当：大島) ☎32-6991

**中央運動公園温水プール
ヨガ教室**

◆昼の部

期間 7月20日～9月28日 [毎週水曜日・全10回]

時間 午前10時～11時

◆夜の部

期間 7月20日～9月28日 [毎週水曜日・全10回]

時間 午後7時～8時

【以下共通】

場所 中央運動公園温水プール2階多目的室

対象 市内在住・在学・在勤の人