



## 第19回茨城県 ゆうあいスポーツ大会

期日 5月21日(日)・28日(日)、  
6月3日(土)

場所 笠松運動公園ほか

参加資格 県内に居住または県内の施設・学校・職場に在籍している13歳以上の知的障がいのある人

※レクリエーション競技は、県内に居住または県内の施設・学校・職場に在籍している心身障がい児(者)が対象です。

参加種目 陸上競技・水泳・ソフトボール・フットベースボール・フライングディスク・バスケットボール・サッカー・卓球・ボウリング・バレーボール・レクリエーション

申込 3月15日(水)までに障がい福祉課にある所定の申込書に記入のうえ、申し込み

※競技種目により開催期日・場所が異なります。電話確認のうえ申し込みください。

問 障がい福祉課(総和福祉センター「健康の駅」)

☎92-4919

## ボクシング教室

### ■親子ボクシング教室

期間 3月18日(土)～5月20日(土) [毎週土曜日・全10回]

時間 午後7時～9時

対象 小学1年生以上の親子

定員 15組

費用 1組6,000円(保険料を含む)

### ■エア・ボクシング教室(検定有り)

期間 3月18日(土)～5月20日(土) [毎週土曜日・全10回]

時間 午後7時～9時

対象 小学1年生以上の男女

定員 50人

費用 5,500円(保険料を含む)

【以下共通】

場所 古河ボクシングクラブ練習場(上辺見1309-17)

持参物 運動ができる服装、室内用シューズ、タオル、縄跳び

主催 古河ボクシングクラブ

担当課 スポーツ振興課(古河はなもも体育館内)

申込 問 3月10日(金)～18日(土)に古河ボクシングクラブ(担当:長嶋)へ申し込み [電話可・当日申込可]

※費用は教室初日に納入(教室開始後の費用は返却しません)。

☎080-5518-8118

(午前9時～午後9時)

☎32-8118(午後7時～9時)



## 平成29年度隣保館講座前期 受講生募集

対象 市内在住・在勤の人

参加費 1講座300円

教材費 自己負担(絵手紙講座は用具代として開講時3,500円、こけ玉講座は毎回1,000円、料理教室講座は開講時3,000円と途中3,000円が別途必要です)

申込方法 3月5日(日)～15日(水) [午前9時～午後5時。ただし、5日は午前9時～正午]に本人または

代理人が直接来館して申し込み [電話不可]

※初回者優先。なお、1講座に対して1人で複数の申し込みはできません。

※定員を超えた場合は抽選。また、定員の半数に満たない場合は開講しません。

申込 問 隣保館☎48-1989

講座名	曜日	時間	定員	内容	回数	期間
たのしいデジカメ	第2・4 金曜日	午前10時～正午	16人	一眼レフカメラ、ミラーレス一眼カメラでの撮影方法等を学びます。中級者向けです。	7回	4月～7月
絵手紙	第2 火曜日	午後1時30分～3時30分	20人	四季折々の絵で、あなただけのオリジナル絵はがきを作成します。	12回	4月～3月
ピラティス	毎週 水曜日	午後1時30分～3時30分	25人	肩こり腰痛予防、姿勢・歪みを調整して美しい体をつくりましょう。	12回	4月～7月
こけ玉	第2 火曜日	午前10時～正午	16人	みずみずしいこけは見るだけで癒されます。初心者でも簡単に作れます。	12回	4月～3月
健康太極拳	毎週 水曜日	午前10時～正午	30人	中国古来の拳法をゆっくりとした流れで行い、心身のバランスを調整します。	18回	6月～10月
ズンバゴールド	第2・3・4 土曜日	午後1時30分～3時30分	30人	世界各国のリズムに合わせて運動します。シニアでもできるエクササイズです。	10回	5月～8月
男の料理教室 (男性限定)	第2・4 金曜日	午前10時～正午	20人	簡単な家庭料理とおやつを作ります。栄養バランスの良い基本メニューです。	10回	4月～9月