



定員 20人(先着)
費用 200円
申込 6月17日(土)午前9時～
 ※電話可。窓口優先。
問 古河公方公園管理事務所
 ☎47-1129

えについて」や「高齢期の食事のポイント」の講話、調理実習
定員 20人(多数抽選)
費用 各300円(1回目は無料)
申込期間 6月7日(水)～14日(水)
問 高齢福祉課☎92-5838

て満たす人
 ①市内在住の満60歳以上で常勤の職についていない(50歳代も応募可)
 ②体操普及のボランティアとして地域活動に意欲がある
 ③講習会の全日程に参加可能
内容 講義(介護予防総論・解剖運動学ほか)、実技
定員 30人
申込期間 6月7日(水)～15日(木)
問 高齢福祉課☎92-5838

おもちゃドクター 養成講座

おもちゃを修理するボランティア活動をしてみませんか。
日時 7月5日(水)午後1時～4時、7月6日(木)午前10時～午後4時
場所 古河福祉の森会館
対象 市内在住・在勤で、おもちゃドクターに興味関心があり、2日とも出席できる人
定員 10人(先着)
費用 2,000円
申込 6月5日(月)～23日(金)に費用を添えて申し込み
問 古河市社会福祉協議会
 ☎48-0808

手話講座

日時 7月12日(水)
 午後1時30分～3時30分
場所 中央公民館
対象 市内在住のおおむね60歳以上
内容 初めての手話を手話歌などで楽しく学ぶ
定員 30人
申込期間 6月6日(火)～19日(月) [土曜日・日曜日を除く、午前8時30分～午後5時]
申込 問 (公社)古河市シルバー人材センター☎92-7018

第13回古河トレッキング

日時 7月9日(日)午前5時
集合場所 中央運動公園東側駐車場(文化幼稚園南側)
対象 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
定員 40人(先着)
コース 長野県松本市美ヶ原高原(行程約4時間)
費用 6,000円
主管 古河市トレッキング協会
担当課 ⑤スポーツ振興課
申込 6月6日(火)～25日(日)に古河はなもも体育館に直接申し込み [受付時間：午前9時～午後5時]
問 古河市トレッキング協会(担当：高橋)
 ☎090-3147-7654

おいしく、健口に！ 男性シニア料理教室

期日 7月6日(木)・12日(水)・26日(水)午前10時～午後1時
 ※6日は午前11時30分まで。
対象 市内在住の65歳以上の料理に関心のある男性
内容 「お口のケア・噛みごた

シルバーリハビリ体操 3級指導士養成講習会

日程 7月7日(金)・13日(木)・20日(木)・24日(月)、8月3日(木)・8日(火)
時間 午前10時～午後3時45分
場所 とねミドリ館
 ※7月7日のみ茨城県立健康プラザ(市バスで送迎)
対象 次の①～③の条件をすべて満たす人

中央運動公園温水プール 夏季教室参加者募集

教室名	日時・回数	対象	定員	費用	備考
上級水泳教室 (毎週火曜日)	7月4日～8月22日 午後6時30分～7時50分	一般 (3種目 25m 以上泳げる人)	30人	一般2,850円 高齢者1,650円	・定員を超えた場合は抽選となります。 ・受付時に健康状態を伺います。 ・申込者が過半数に満たない場合は、開催を中止する場合があります。 ・今年度からプール利用料が前納制となります。 申込 6月8日(木)～18日(日)に中央運動公園温水プールに申し込み [受付時間：午前9時～午後5時] ※6月12日(月)は休館日。 問 中央運動公園温水プール ☎92-9000
上級水泳教室 (毎週木曜日)	7月6日～8月24日 午後6時30分～7時50分				
水泳教室 (毎週水曜日)	7月5日～8月23日 午後6時～6時50分	一般		一般2,700円 高齢者1,500円	
	7月5日～8月23日 午後7時～7時50分				
水泳教室 (毎週金曜日)	7月7日～8月25日 午後6時～6時50分				
	7月7日～8月25日 午後7時～7時50分				