



○水曜コース：10月4日～平成30年3月28日

時間 午後1時～3時

場所 古河体育館

内容 初心者向けの太極拳

講師 月曜コース：中川伸治氏  
水曜コース：永田陽子氏

定員 各30人(多数抽選)

費用 5,000円(初回納入)

主催 古河市太極拳協会

担当課 ㊦スポーツ振興課

申込 9月1日(金)～20日(水)午前9時～午後9時に古河体育館

へ申し込み [電話不可]

問 古河市太極拳協会

・月曜コース(担当：湯浅)

☎090-7722-4259

・水曜コース(担当：佐藤)

☎76-7409

### 市民総合窓口課 臨時職員の募集

募集人数 3人

勤務内容 一般事務

賃金 時間給830円

雇用期間 10月1日～平成30年3月31日(更新の場合あり)

勤務時間 平日勤務(午前8時30分～午後5時15分)

勤務場所 ㊦市民総合窓口課、古河庁舎市民総合窓口室、三和庁舎市民総合窓口室のいずれか(各1人)

待遇 通勤費、社会保険・雇用保険加入、有給休暇あり

申込 問 履歴書を9月8日(金)までに提出 [郵送可・必着]

㊦市民総合窓口課

### スポーツ教室・出前スポーツ教室(後期)

スポーツ教室(後期)	期間	時間	場所	講師	定員
はじめてエアロ	9月11日～ 毎週月曜日・全10回	午後7時～8時30分	古河体育館	中町純子氏	30人
ステップ・エクササイズ	9月12日～ 毎週火曜日・全10回	午前10時～11時30分		知久弥生氏	
レクリエーションスポーツ (ソフトバレー・卓球等)	9月13日～ 毎週水曜日・全10回			午後1時30分～3時	島田良子氏
ボディメイキング (体幹トレーニング)				染野智子氏	35人
エアロビクス&骨盤ボール体操	9月14日～ 毎週木曜日・全10回	午前10時～11時30分		霜村史恵氏	40人
中高年はつらつ健康体操		午後1時30分～3時			30人

出前スポーツ教室(後期)	期間	時間	場所	講師	定員
さわやか健康体操 (ヨガ、ピラティス等)	9月12日～ 毎週火曜日・全10回	午前10時～11時30分	みどりヶ丘 ふれあいの家	島田良子氏	20人
リフレッシュヨガ	9月13日～ 毎週水曜日・全10回		コミュニティ センター平和	月岡幸恵氏	
シェイプアップエアロビクス	9月14日～ 毎週木曜日・全10回	午後7時～8時30分	コミュニティ センター総和	中町純子氏	30人
中高年すこやか健康体操		午後1時30分～3時	みどりヶ丘 ふれあいの家	森本久美子氏	20人
スリムアップヨガ	9月15日～ 毎週金曜日・全10回	午後7時30分～9時	コミュニティ センター平和	月岡幸恵氏	
らくらくリズム体操 (肩こり・腰痛予防トレーニング)	10月23日～ 毎週月曜日・全10回	午後1時～2時30分	三和農村環境 改善センター	中町純子氏	30人

※「はじめてエアロ」「らくらくリズム体操」「リフレッシュヨガ」「シェイプアップエアロビクス」「スリムアップヨガ」は、ヨガマット(またはバスタオル)を各自持参ください。

対象 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)

※「中高年はつらつ健康体操」は40歳以上。

費用 各2,000円(初回納入)

受付期間 8月22日(火)～27日(日)

[受付時間：午前9時～午後8時]

申込 古河体育館へ申し込み(「らくらくリズム体操」は三和健康ふれあいスポーツセンターへ)

#### 注意事項

- ・定員は多数抽選です。結果は後日通知します
- ・スケジュールが変更になる場合があります
- ・代理の申し込みは、1人につき2人(本人を含む)まで
- ・万全の健康管理のもとに参加してください

問 ㊦スポーツ振興課