

☎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.48-6881～3

古河はなもも体育館教室

| 教室名             | 日時                                | 定員(先着) | 内容                                 |
|-----------------|-----------------------------------|--------|------------------------------------|
| エアロビクス教室        | 4/23～7/30(月曜日・全10回)<br>10時～11時30分 | 30人    | 音楽に合わせて明るく元気に楽しむ初級者向けのエクササイズ       |
| ベーシックヨガ教室       | 5/8～7/10(火曜日・全10回)<br>19時～20時30分  | 30人    | 呼吸とともに全身を使う基礎的なヨガクラス               |
| ステップ&コアトレーニング教室 | 5/9～7/11(水曜日・全10回)<br>18時30分～20時  | 30人    | 脂肪を燃焼し、体のバランスを整える                  |
| 骨盤リセット&リズム体操教室  | 5/10～7/19(木曜日・全10回)<br>10時～11時30分 | 30人    | 骨盤のストレッチと軽い運動を組み合わせたプログラム          |
| エンジョイエアロビクス教室   | 5/11～7/13(金曜日・全10回)<br>19時30分～21時 | 30人    | エアロビクスに慣れてきた人向けの、ステップアップしたプログラム    |
| はじめてのバレエ教室      | 5/13～7/15(日曜日・全10回)<br>17時30分～19時 | 20人    | バレエストレッチで身体をほぐし、音楽に合わせてバレエ基礎を楽しく学ぶ |

【共通事項】

対象 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 費用 2,000円  
 申込期間 4月12日(木)～16日(月)[受付時間:9時～20時]※応募状況により、締め切り以降の受け付け可。  
 申込・問 費用を添えて申し込み☎  
 ※電話不可。代理での申し込みは、1人につき2人(本人を含む)までとします。  
 古河はなもも体育館Tel.92-5555(受付時間:9時～17時)

スポーツ教室・出前スポーツ教室

スポーツ教室(前期)

| 教室名            | 日時                            | 定員(多数抽選) | 内容                            | 場所    |
|----------------|-------------------------------|----------|-------------------------------|-------|
| はじめてエアロ        | 5/7～(月曜日・全10回)<br>19時～20時30分  | 30人      | 誰でも簡単に動ける内容で、心と体のリフレッシュを目指す   | 古河体育館 |
| ステップ・エクササイズ    | 5/8～(火曜日・全10回)<br>10時～11時30分  | 30人      | ステップ台を使って昇降運動を中心にトレーニング       |       |
| レクリエーションスポーツ   | 5/9～(水曜日・全10回)<br>10時～11時30分  | 40人      | ソフトバレー・インディアカ・9人制バレー・卓球等      |       |
| ボディメイキング       | 5/9～(水曜日・全10回)<br>13時30分～15時  | 35人      | ストレッチ・ヨガなど有酸素運動を取り入れた体幹トレーニング |       |
| エアロビクス&骨盤ボール体操 | 5/10～(木曜日・全10回)<br>10時～11時30分 | 40人      | リズム運動、ボールを使ったコアトレーニング、骨盤の調整   |       |
| 中高年はつらつ健康体操    | 5/10～(木曜日・全10回)<br>13時30分～15時 | 30人      | リズムに合わせた運動やコアトレーニングとストレッチ     |       |

出前スポーツ教室(前期)

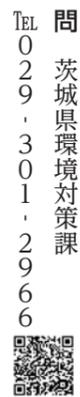
| 教室名           | 日時                            | 定員(多数抽選) | 内容                            | 場所               |
|---------------|-------------------------------|----------|-------------------------------|------------------|
| 中高年すこやか健康体操   | 5/7～(月曜日・全10回)<br>10時～11時30分  | 25人      | ウォーキング・ストレッチ体操・ボール等を使った楽しい運動  | コミュニティセンター出城     |
| らくらくリズム体操     | 5/7～(月曜日・全10回)<br>13時～14時30分  | 35人      | 曲に合わせて簡単な体操をすることで、肩こり、腰痛予防    | 三和健康ふれあいスポーツセンター |
| さわやか健康体操      | 5/8～(火曜日・全10回)<br>10時～11時30分  | 20人      | ヨガ・ピラティス・スモールボール・ゴム・コアトレーニング等 | みどりヶ丘ふれあいの家      |
| リフレッシュヨガ      | 5/9～(水曜日・全10回)<br>10時～11時30分  | 20人      | 深い呼吸で自己免疫力を高め、心と体のバランスを安定させる  | コミュニティセンター平和     |
| スリムアップヨガ      | 5/11～(金曜日・全10回)<br>19時30分～21時 | 20人      | 深い呼吸とともに全身を動かし、脂肪の燃焼やゆがみを整える  | コミュニティセンター平和     |
| シェイプアップエアロビクス | 5/17～(木曜日・全10回)<br>19時～20時30分 | 30人      | 音楽に合わせて体を動かし、脂肪燃焼効果を高める       | コミュニティセンター総和     |

【共通事項】

対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上(中高年はつらつ健康体操教室は40歳以上)  
 費用 2,000円(初回教室時に納入)  
 申込期間 4月11日(水)～17日(火) [受付時間:9時～20時]  
 申込 古河体育館(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)に申し込み☎  
 ※電話不可。代理での申し込みは、1人につき2人(本人を含む)までとします。  
 問 スポーツ振興課(古河はなもも体育館)Tel.92-0555

浄化槽保守点検の無登録業者にご注意ください

浄化槽法により年3～4回の保守点検を実施することとされています。  
 登録事業者は、茨城県知事の確認印が押印された「浄化槽管理士証」を携帯しています。委託の際は、茨城県の登録事業者であることを確認してください。  
 ※詳細は、ホームページをご覧ください。  
 問 茨城県環境対策課  
 Tel.029・301・2966



自衛官募集

■一般曹候補生  
 応募要件 平成31年4月1日現在、18歳以上27歳未満の人  
 試験日 1次:5月26日(土)、2次:6月27日(水)～7月2日(月)のうち指定日  
 申込期限 5月1日(火)☎  
 ■自衛隊幹部候補(一般幹部候補生)  
 応募要件 平成31年4月1日現在、22歳以上26歳未満の人

試験日 1次:5月12日(土)・13日(日)、2次:6月12日(火)～15日(金)のうち指定日、3次:2次試験合格者のみ実施

申込期限 5月1日(火)☎  
 ※詳細はホームページをご覧ください。  
 問 自衛隊茨城地方協力本部筑西地域事務所  
 Tel.0296・22・7239



オリオン青空フリーマーケット出店者募集

地球にやさしいリサイクル。限りある資源を大切に、  
 日時 5月13日(日)10時～14時  
 [雨天中止]  
 場所 オリオン商店街内駐車場  
 定員 60人(先着)  
 費用 500円  
 申込・問 オリオン商店街フリーマーケット実行委員会担当:野村  
 Tel.32・0882 FAX 31・0226(月曜日を除く)  
 日時 4月22日(日)13時～17時

介護支援専門員の更新研修・再研修

日時 6月～12月のうち11日間  
 場所 水戸会場・土浦会場  
 対象 介護支援専門員のうち実務未経験者や有効期間満了者  
 定員 80人 費用 4万3640円  
 申込期間 4月1日～10月31日  
 申込・問 (公財)介護労働安定センター茨城支部  
 Tel.029・227・1215  
 日時・場所  
 ○4月21日(土)10時～14時:スペースU古河

無料法律相談会 行政書士会

日時・場所  
 ○4月21日(土)10時～14時:スペースU古河

中央公民館

対象 独身成人男女、その家族  
 定員 12人程度 費用 無料  
 申込期間 4月9日(月)～18日(水) [受付時間:12時～19時]☎  
 問 いばらきマリッジサポーター 県西地域活動協議会  
 伊藤:Tel.080・5896・3134、長屋:Tel.090・6122・5677

献血にご協力を

日時 4月24日(火)15時～16時  
 場所 総和中央病院  
 問 🏠健康づくり課  
 Tel.48・6882



4月の納税など

納期限および口座振替日は  
**5月1日(火)**  
 固定資産税・都市計画税 第1期  
 保育料 4月分  
 ■市税等の納付は、便利な口座振替をご利用ください。