

☎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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 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)

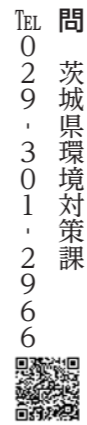
教室名	日時	定員(多数抽選)	内容	場所
中高年すこやか健康体操	5/7～(月曜日・全10回) 10時～11時30分	25人	ウォーキング・ストレッチ体操・ボール等を使った楽しい運動	コミュニティセンター出城
らくらくリズム体操	5/7～(月曜日・全10回) 13時～14時30分	35人	曲に合わせて簡単な体操をすることで、肩こり、腰痛予防	三和健康ふれあいスポーツセンター
さわやか健康体操	5/8～(火曜日・全10回) 10時～11時30分	20人	ヨガ・ピラティス・スモールボール・ゴム・コアトレーニング等	みどりヶ丘ふれあいの家
リフレッシュヨガ	5/9～(水曜日・全10回) 10時～11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) 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) 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

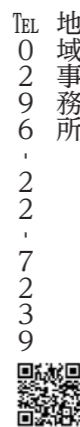
浄化槽法により年3～4回の保守点検を実施することとされています。
 登録事業者は、茨城県知事の確認印が押印された「浄化槽管理士証」を携帯しています。委託の際は、茨城県の登録事業者であることを確認してください。
 ※詳細は、ホームページをご覧ください。
 問 茨城県環境対策課
 Tel.029・301・2966



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

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。

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



○5月19日(土)10時～14時:中央公民館
 ○6月16日(土)10時～14時:三和公民館
 相談内容 相続・遺言、成年後見、家族信託、離婚、建設業許可、農地転用、法人設立、債権回収など
 費用 無料(予約不要)
 問 茨城県行政書士会県西支部(担当:細井)Tel.33・3685