



※Eメールで申し込む場合は、
タイトルに必ず「父親学級申し
込み」と入力してください。

㊦生涯学習課

☎22-7114

✉shougai@city.ibaraki-koga.

lg.jp

健康1UP(ワンアップ) 教室【三和編】

健診を受けて結果を見るだけ
で終わっている人はいませんか？
1つ上の「健康づくり」
を目指しましょう。

期日・内容

1回目：6月1日(水)

健診結果の振り返り、バランス
の良い食事の話

2回目：6月9日(木)ウオーキン
グ・大人のラジオ体操

3回目：6月14日(火)

インナーマッスル&ストレッチ

4回目：6月22日(水)

シェイプアップエアロビクス

5回目：6月29日(水)

シェイプアップエアロビクス

時間 午前10時～11時45分

場所 1回目：三和地域福祉セ
ンター、2～5回目：三和健康
ふれあいスポーツセンター

対象 市内在住で30歳～74歳
の平成27・28年度健康診断受
診者(全5回参加できる人)

定員 35人(定員を超えた場合
は抽選)

費用 無料

持参物 1回目：健診結果・筆
記用具、2～5回目：運動ので
きる服装・タオル(汗拭き用)・
飲み物・ヨガマット(持っている
人のみ)・室内用運動シューズ
・筆記用具

申込 問 4月20日(水)～28日
(木)に申し込み〔電話可、土曜
日・日曜日を除く〕

※総和編は広報古河お知らせ
ページ5月15日号に、古河編は
7月15日号に掲載予定。

健康づくり課(古河福祉の森会
館内)☎48-6883

第24回ALL JAPAN マレットゴルフ選手権 KOGA大会

全国各地から多数の選手が参
加し、スコアを競います。ぜひ、
ご観戦ください。

日時 4月29日(金・祝)

開会式：午前8時30分

競技開始：午前9時

場所 リバーフィールド古河マ
レットゴルフ場

問 スポーツ振興課(古河はな
もも体育館内)

☎92-0555

5月のおはなし会

期日	時間	場所	内容	実施団体
4日 (水・祝)	午前10時30分～11時10分	燦SUN館	絵本と紙芝居の読み聞かせ	おはなしの会もこもこ
7日(土)	午後2時～3時	中央公民館	絵本と紙芝居の読み聞かせ	おはなしの会赤とんぼ
	午後2時～3時	古河図書館	おはなしとパネルシアター	おはなしの会ぐりとぐら
8日(日)	午後3時～3時45分	古河図書館	絵本と紙芝居の読み聞かせ	おはなしの会赤とんぼ
14日(土)	午後1時30分～2時30分	ユ一センター総和	絵本と紙芝居の読み聞かせ	どんぐりころころ
	午後2時～2時40分	燦SUN館	絵本と紙芝居の読み聞かせ	朗読サークルすずめ
	午後2時～3時	中田公民館	絵本と紙芝居の読み聞かせ	おはなしの会赤とんぼ
	午後2時～3時	古河図書館	絵本と紙芝居の読み聞かせ	あけぼの会
21日(土)	午後2時～2時40分	燦SUN館	絵本と紙芝居の読み聞かせ	おはなしの会赤とんぼ
	午後2時～3時	古河図書館	絵本と紙芝居の読み聞かせ	千里草の会
28日(土)	午後1時30分～2時30分	ユ一センター総和	絵本と紙芝居の読み聞かせ	おはなしの会赤とんぼ
	午後2時～2時40分	燦SUN館	絵本と紙芝居の読み聞かせ	朗読サークルすずめ
	午後2時～3時	古河図書館	絵本と紙芝居の読み聞かせ	みどりの会

問 燦SUN館(三和図書館資料館)☎75-1511、中央公民館☎92-4501、古河図書館☎32-5299
ユ一センター総和☎31-3211、中田公民館☎48-1852

※中田公民館の「おはなし会」は、5月から時間と実施団体が変わりました。