

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うイベント等の中止・延期について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本紙でお知らせしたイベント等が急ぎょ中止・延期となる場合があります。イベント等の開催予定などについては、ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へご確認ください。



郷土資料館歴史講演会第2回 「天下人の神格化 - 宗教史・宗教美術史的視座から -」

問 市郷土資料館 TEL23-8511 FAX23-7780
(午前9時～午後5時 月曜日休館)

時 3月5日(日)午後1時30分～3時30分 所 浅羽図書館・視聴覚室 内 NHK大河ドラマ「どうする家康」の放映にちなんで、袋井と徳川家康にゆかりのあるテーマから歴史を学ぶ(講師…山下立さん(龍谷大学非常勤講師)) 対 どなたでも 定 34人(先着順) 料 無料 申 氏名・電話番号を窓口、電話、ファクスで(申込期間…2月15日(水)～3月4日(土))

まちひなマルシェ

問 市観光協会 TEL43-1006

時 2月25日(土)午前9時～午後3時 ※雨天決行、荒天の場合は中止 所 秋葉総本殿可睡齋・境内 内 キッチンカーの出店、手作り雑貨の販売など。「可睡齋ひなまつり・外階段の展示」も同時開催。 対 どなたでも 料 無料 (ただし、可睡齋ひなまつりの拝観には拝観料が発生します) 申 申込不要。直接会場へ



2月出張としょかんユーコープ袋井田町店 de おはなし会

問 袋井図書館 TEL42-5325(午前9時30分～午後5時30分(水・木曜日は午後7時まで)月曜日休み)

時 2月25日(土)午前10時～11時 所 生活協同組合ユーコープ袋井田町店・キッズコーナー(田町1-10-7) 内 絵本の読み聞かせ(絵本の貸し出しも行います)。「個性診断に基づく絵本紹介」も実施。参加者特典として、子どもにはプレゼントがあります。 対 0歳児～未就学児とその保護者 定 20人(先着順) 料 無料 申 申込不要。直接会場へ



るんな新体操クラブ演技発表会

問 市 NPO 法人袋井アトスポーツ(市スポーツ協会 新体操部) 竹尾 TEL090-4193-8205 申 art-runna@softbank.ne.jp

時 3月21日(火・春分の日)午後1時30分～4時30分 所 エコパアリーナ 内 るんな新体操クラブの子どもたちが練習成果を発表 対 ホームページをご確認ください。 定 50組(先着順) 料 無料 申 氏名(来場者全員分)・電話番号・メールアドレスをEメールで(申込受付…2月28日(火)午前10時～)



愛の手紙コンクール特別編授賞式およびウクライナの歌姫 ナターシャ・グジーコンサート

問 市文化協会事務局(月見の里学遊館内) TEL・FAX49-3443
(午前9時～午後4時 木・土・日曜日、祝日休み)

時 3月4日(土)午後2時30分～4時(開場…午後2時～) 所 月見の里学遊館・うさぎホール 内 市民劇団メローによる、愛の手紙コンクール特別編入賞作品の朗読およびウクライナの民族楽器・バンドウーラ奏者のナターシャ・グジーさんのコンサート。収益金はウクライナ人道支援のため寄付されます。 対 どなたでも 定 200人(先着順) 料 チケット…1,000円 月見の里学遊館、メロープラザ、市役所1階・売店で販売中

セント・パトリックス・デー in ふくろい

問 協働まちづくり課外国人活躍・共生社会推進室 TEL44-3138 FAX43-2132 申 shimin-kyodo@city.fukuroi.shizuoka.jp

3月17日はアイルランドの大切な祝日「セント・パトリックス・デー」。袋井でも様々なイベントを開催します。

◎アイリッシュミュージック生演奏会(要申込)

時 3月17日(金)午後6時30分～8時 所 市役所1階・市民ホール 内 国内外で活躍しているアーティストによるアイルランド音楽の生演奏、アイルランド在住の袋井国際交流大使、ミーハン・レイチェルさんによるアイルランドの様子や文化の紹介 ◆ぜひ、アイルランドカラーの緑色のものを身に付けてご来場ください。 対 小学生以上 定 100人(先着順) 申 住所・氏名・電話番号・メールアドレスを窓口、電話、ファクス、Eメール、市ホームページの申込フォームで(申込期間…2月15日(水)～3月10日(金))

◎市役所をアイルランドカラーに!(グリーンライトアップ)

時 3月17日(金)午後6時～9時 内 アイリッシュミュージック生演奏会に合わせて、市役所庁舎をアイルランドカラーの緑色にライトアップします。

◎Instagramハッシュタグキャンペーン

時 3月17日(金)～26日(日) 内 Instagramで市公式アカウント(@fukuroicity)をフォローし、市内で撮影した「緑のアイテム」の写真をハッシュタグ「#セントパトリックスデーinふくろい」を付けて投稿すると、抽選で3人にプレゼントが当たるキャンペーンを実施します。

◎アイルランドの図書の紹介

時 2月15日(水)～3月26日(日) 所 袋井図書館1階・特設コーナー 内 アイルランドに関する図書を設置



問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 印…Eメール HP…ホームページ
 時…とき 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 料…料金 申…申込方法(いつまでに・どんな情報を・どの方法で)

子育て講演会

問申 認定NPO法人COMPAS 印 info@npo-compas.com

時 3月12日(日)午後1時30分～3時30分(受付…午後1時～)
 所 磐田市総合健康福祉会館 i プラザ(磐田市国府台57-7)
 内 心理テストやエゴグラム、色彩心理診断を通して自分の子育てに関する考え方や行動パターンを知り、楽しい子育てにつなげる。ワークショップで参加者同士の交流も行います(講師…池田誠二郎さん(心理療法研究所所長))。無料の託児あり(要事前申込)。 対 0歳児～小学生の保護者、幼児教育に興味がある方 料 500円(資料代)/回 申 住所・氏名・電話番号・託児利用の有無・子どもの年齢(託児を利用する方のみ)をEメールで(随時受付)

講座

令和4年度 市民公開講座「もっと知ろう！肝臓病」

問 浜松医科大学医学部附属病院・肝疾患連携相談室
 TEL053-435-2476(午前9時～午後4時 土・日曜日、祝日休み)

時 視聴期間…2月11日(土・建国記念の日)～3月12日(日)
 内 肝臓病についての正しい知識の普及啓発を目的に、肝臓病に関する講話を浜松医科大学オンデマンドで配信 ①「ウイルス性肝炎について」(講師…伊藤潤さん(浜松医科大学医学部附属病院肝臓内科診療助教)) ②「脂肪肝について」(講師…則武秀尚さん(浜松医科大学医学部附属病院肝臓内科副科長兼助教)) ③「肝がんについて」(講師…川田一仁さん(浜松医科大学医学部附属病院肝臓内科科長兼病院講師)) ④「肝炎助成制度の紹介」(講師…浜松医科大学医学部附属病院・肝疾患連携相談室職員) 対 どなたでも 料 無料 申 申込不要

mama+「親子でおやすみぱんを作ろう！」

問申 mama+佐々木 印 mamaplus26@yahoo.co.jp

時 3月30日(木)午前10時～正午(受付…午前9時30分～)
 所 お茶畑助産院(豊沢2158-3) 内 親子で、粉まみれにならずオープン不使用のパンを作る(講師…窪野陽子さん(yokoママのsunny kitchen)) 持ち物…エプロン、ハンドタオル、筆記用具 対 1～12歳の子どもと保護者 定 8組(先着順) 料 2,000円/組(試食用パン2個、茶、アレンジレシピ付き) 託児…200円/人 お弁当…500円/個(要予約。持ち帰り可) キャンセル料…3月27日(月)から参加費全て(体調不良の場合はかかりません)。お弁当のキャンセルは前日まで。 申 住所・氏名・電話番号・メールアドレス・託児利用の有無(子どもの氏名・年齢)・お弁当注文の有無をホームページの申込フォームで(申込期間…2月14日(火)～3月27日(月))

市役所2階・市民ギャラリー3月の展示内容

問 企画政策課シティプロモーション室 TEL44-3104

時 午前8時30分～午後5時15分 ※最終日は午後3時まで
 所 市役所2階・市民ギャラリー 内 ①1日(水)～10日(金)日常の情緒を切り取る、リアリズム絵画 ②21日(火・春分の日)～31日(金)子ども絵画展 対 どなたでも 料 無料 申 申込不要。直接会場へ

「東海道どまんなか市」フリーマーケット

問申 東海道どまんなか市実行委員会 代表 鈴木邦彦
 TEL090-1987-5522

時 3月5日(日)午前9時～午後1時 所 市役所西側駐車場
 内 フリーマーケット、軽トラ市(新鮮野菜)
 ◎出店者も募集中です
 申 出店希望の方は、氏名・電話番号・出店内容をショートメールで

3月図書館おはなし会

問 袋井図書館 TEL42-5325(午前9時30分～午後5時30分(水・木曜日は午後7時まで)月曜日休み)

図書館では毎月、0歳児から小学3年生とその保護者を対象におはなし会を行っています。

対象	時	所
0～1歳児	8日(水) 10:30～11:00	月見の里学遊館2階・こども室
	17日(金) 10:30～11:00	浅羽図書館2階・視聴覚室
	22日(水) 10:30～11:00	袋井図書館2階・視聴覚室
2～3歳児	8日(水) 10:30～11:00	袋井図書館2階・視聴覚室
	15日(水) 10:30～11:00	月見の里学遊館2階・こども室
	24日(金) 10:30～11:00	浅羽図書館2階・視聴覚室
3歳児くらい～小学3年生	毎週日曜日 14:00～14:30	袋井図書館1階・おはなしのへや、浅羽図書館1階・児童コーナー
	18日(土) 10:30～11:00	月見の里学遊館2階・集会室B

申 申込不要。直接会場へ

掛川チェリーズ第28回おさらい会

問 掛川チェリーズ袋井教室 鈴木房子 TEL48-6301

時 3月12日(日)午後0時30分～4時(開場…正午～) 所 掛川市生涯学習センター・ホール(掛川市御所原17-1) 内 市内のコミュニティセンターで大正琴を練習している皆さんが1年間の成果を発表します。 対 どなたでも 定 600人(先着順) 料 無料 申 申込不要。直接会場へ

令和5年度市スポーツ協会スポーツプログラム



☎ 市スポーツ協会(さわやかアリーナ内) TEL42-1920(月曜日休み) ☎ 愛野公園 TEL43-1900(月曜日休み)

●共通事項

☎市スポーツ協会(さわやかアリーナ内)窓口または愛野公園管理棟窓口にある申込用紙に受講料を添えて窓口へ(申込期間…2月14日(火)～3月12日(日) 受付時間…午前9時～午後5時)

◆複数のプログラムを受講することができます。 ◆希望者が少ない場合は、開講しないことがあります。

●さわやかアリーナ(一般) (期間:4月～10月)

プログラム名	曜日	時間	内容	定員
①はつらつ元気(おむね65歳以上)	火	9:00～10:00	頭と体を動かすことで、健康を維持・増進し、毎日健康で元気に過ごせる体づくりを目指す(講師…公認指導員)	25人
②ソフトエアロビック		10:15～11:15	ウォーキング中心で激しい動きの少ない初心者向けのエアロビック(講師…公認指導員)	60人
③初級フラダンス		9:15～10:15	ハワイアンのリズムに合わせて、腰回り・おなか・二の腕の引き締めを図る(講師…山本まゆみさん)	25人
④やさしいフラダンス		10:30～11:30	初心者向け。心の癒やしとリラックスを目的に、フラダンスを基礎から学ぶ(講師…山本まゆみさん)	25人
⑤整体ストレッチ		13:20～14:20	背骨コンディショニングを中心にセルフリンパケアやストレッチを行い、凝りをほぐして美尻を目指す(講師…鈴木敬さん)	20人
⑥バリエーションヨガ		13:30～14:30	ベーシックなヨガ・陰ヨガ・ブロックを使ったヨガ・音楽に合わせて動くヨガなど、参加者に合わせてクラスを作り、いろいろなスタイルのヨガを通じて、楽しく心身を整える(講師…ゆかりさん)	15人
⑦スペシャルレッスンリトリート		19:00～20:00	自律神経を整え、機能改善・代謝アップ・美肌を目指し、めぐりの良い体をつくる(講師…水野かよさん)	15人
⑧ダンススクール		20:10～21:10	初心者でも楽しめるダンス講座(講師…山口琴羽さん)	15人
⑨キレイになるヨガ		水	9:30～10:30	脂肪の燃焼とシェイプアップで冷えなどの改善を目指す(講師…鈴木洋子さん)
	10:40～11:40			20人
⑩大人の部活		19:30～21:00	初心者でも楽しめるスポーツを月替わりで体験。デカスポテニス、ソフトバレー、バウンドテニス、トランポリンなどを実施予定(講師…各競技団体)	18人
⑪真向法	第2・4週木	14:30～16:30	股関節を中心としたストレッチで、体調不良・腰痛・肩こり・血液循環などの改善を目指す(講師…高橋洋子さん)	20人
⑫体幹バランストレーニング	木	10:30～11:30	健康的な体づくり・ダイエット・けがの防止に役立つ柔軟性・安定性・バランス・運動性の向上を目指す(講師…岡田千詠子さん)	15人
⑬背骨コンディショニング		13:20～14:20	体のゆがみを整えて、腰痛・肩こり・頭痛など、体調の改善を目指す(講師…西山貴子さん)	20人
⑭からだトータルケア		19:15～20:00	ストレッチポールを使って身体の調子を整え、動きやすい身体をつくり、脂肪燃焼・ストレス解消を目指す(講師…太田由美さん)	20人
⑮ヨガ		20:10～21:10	筋力強化・柔軟性の向上を目指す(講師…鈴木洋子さん)	20人
⑯ダンベル健康体操		金	10:00～11:00	脂肪燃焼や骨粗しょう症予防、転倒防止に役立つ筋力の向上を目指す(講師…西村良子さん)
⑰アロマヨガ	13:15～14:15		アロマの香りを楽しみながらヨガを行う(講師…木村憂子さん)	20人

対 18歳以上 料 ①～⑨6,000円(全15回) ⑩6,000円(全12回) ⑪3,000円(全6回) ⑫～⑬6,000円(全15回) ⑭5,000円(全15回) ⑮～⑰6,000円(全15回)(全て施設使用料・保険料を含む)

●さわやかアリーナ(キッズ) (期間:4月～10月)

プログラム名	曜日	時間	内容	定員
⑱キッズスポーツ(年中)	火	14:45～15:45	マットやボール、鉄棒などの運動やリズムに合わせた動きでの体力づくり(講師…小井啓子さん)	20人
⑲キッズスポーツ(年長)		15:50～16:50		20人
⑳親子スポーツ	金	10:15～11:15	リズム運動や操作遊びを親子で楽しく行い、体の動かし方やリズムの取り方を学び、運動能力の発育をサポートする(講師…木村憂子さん)	20組
㉑プレジュニアアスリート	木	16:15～17:10	運動動作やマット、鉄棒の基礎を楽しく学ぶ(講師…岡田千詠子さん)	10人
㉒キッズダンス	金	15:15～16:00	音楽に合った体の使い方を学び、ダンスを楽しむ(講師…山口琴羽さん)	20人
㉓幼児運動遊び教室	第1・3・5週金	15:15～16:15	マット・とび箱・鉄棒・縄跳びなどの運動遊び(講師…木村憂子さん)	20人

対 ⑱平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ ⑲平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ ⑳2～3歳の未就園児とその保護者 ㉑小学1～6年生 ㉒平成29年4月2日～令和2年4月1日生まれ ㉓平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ 料 ⑱～㉑・㉒6,000円(全13回) ㉒9,680円(全9回) ㉓3,500円(全8回)(全て施設使用料・保険料を含む)

問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 E…Eメール HP…ホームページ
 時…とき 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 料…料金 申…申込方法(いつまでに・どんな情報を・どの方法で)

●愛野公園 (期間:4月~10月)

プログラム名	曜日	時間	内容	定員
②④ランニングキッズJr	木	16:30~17:30	走る楽しさとランニングフォームを学ぶ(講師…太田由美さん)	20人
②⑤ととのエヨガ	木	10:00~11:00	弓道場で自然や四季を感じながらヨガを楽しむ(講師…ゆかりさん)	15人
②⑥一般硬式テニス		19:30~21:15	初心者向けテニス講座(講師…鈴木猛也さん)	15人

対②④小学1~3年生 ②⑤18歳以上 ②⑥16歳以上 料②④6,000円(全13回) ②⑤6,000円(全15回) ②⑥8,000円(全10回)(全て施設使用料・保険料を含む)

●愛野公園 (期間:4月~令和6年3月)

プログラム名	曜日	時間	内容	定員
②⑦初心者キッズ硬式テニス	土	8:45~10:15	テニスを基礎から楽しく練習する(講師…鈴木猛也さん)	15人
②⑧キッズ硬式テニス		10:30~12:00	テニスの楽しさを基礎から学び、上達を目指す(講師…鈴木猛也さん)	15人
②⑨ジュニアソフトテニス	水	19:30~21:00	初心者~上級者対象。基本やフォーム改善のポイントなどを学び、上達を目指す(講師…北島幸忠さん)	20人

対②⑦~②⑨小学4~6年生 ②⑨中学生 料②⑦~②⑨10,000円(全10回)(全て施設使用料・保険料を含む)

●親水公園 (期間:4月~令和6年3月)

プログラム名	曜日	時間	内容	定員
③⑩サッカー(園児対象)	土	9:30~10:30	サッカーを通して体を動かす楽しみを知り、その後専門的な技術の上達へとつなげる(講師…袋井サッカー協会)	20人
③⑪サッカー(小学1・2年生対象)		(月1~2回)	10:45~11:45	

対③⑩平成29年4月2日~令和2年4月1日生まれ ③⑪小学1~2年生 料③⑩~③⑪5,000円(10回分)(全て施設使用料・保険料を含む)

●周南中学校 (期間:4月~令和6年3月)

プログラム名	曜日	時間	内容	定員
③⑫ランニングクリニック	水	18:30~20:00	速く走るためのコツを学び、短・中・長距離のタイム向上および大会上位入賞・市町対抗駅伝選手選抜を目指す(講師…陸上競技経験者)	30人

対小学5年生~高校生(小学4年生以下は要相談) 料5,000円(10回分)(施設使用料・保険料を含む)

令和5年度FIFA(袋井国際交流協会)講座

問申 袋井国際交流協会事務局 TEL43-8070 FAX43-8068 E fifa25-a@office.tnc.ne.jp

教室名	講師	時間	曜日	回数/月	受講料(会員)	受講料(非会員)	対象
中国書道	オウシン 王進さん	10:00~11:30	月	2回	2,500円/月	3,500円/月	どなたでも
華道(岩月水流)	杉浩子さん	10:30~12:00	月	2回	4,000円(材料費含む)/月		
Let's Talk English	カーム・アーニさん	10:00~11:30	火	4回	4,400円/月	6,000円/月	
中国語講座	キンエイギョク 金英玉さん	10:00~11:30	金	4回	4,400円/月	6,000円/月	
小学生 Aクラス(英語)	タン・ソク・ティアンさん	16:45~17:45	月	3回	3,600円/月	4,600円/月	小学1~2年生
小学生 Bクラス(英語)	タン・ソク・ティアンさん	17:55~18:55	月	3回	3,600円/月	4,600円/月	小学3~6年生
Hello World Aクラス(英語)	ゴデロソン・グレンダさん	17:00~18:00	金	3回	3,600円/月	4,600円/月	3歳児~小学生
Hello World Bクラス(英語)	ゴデロソン・グレンダさん	18:10~19:10	金	3回	3,600円/月	4,600円/月	小学生
韓国語講座(中級)	(会員活動)	13:30~15:00	月	2回			会員
ポルトガル語サロン	ボランティア講師	10:30~12:00	水	4回	無料		
スペイン語サロン	ボランティア講師	17:30~18:45	金	2回			

所 袋井国際交流センター(新屋1-1-15) 定 各10人(先着順) 申 住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号・メールアドレスを窓口、ファクス、Eメールで(申込受付…2月14日(火)~) ◆無料体験可(1人1回まで)。希望する方はお問い合わせください。

◆希望者が少ない場合は、開講しないことがあります。

●会員料金で受講する場合は、「袋井国際交流協会」の会員登録が必要です

料 個人会員…2,000円/年 家族会員…3,000円/年 申 窓口にある申込用紙に年会費を添えて窓口へ



サンライフ袋井 令和5年度前期講座

☎☎ サンライフ袋井 TEL43-5051(午前9時～午後8時30分 第4月曜日休館)

講座名	曜日	期間	時間	定員	受講料	講師
ラテンエアロ&ヨガ	月	4月3日～全17回	10:00～11:15	16人	8,500円	鈴木洋子さん
ヨガ A		4月3日～全17回	19:15～20:15	16人	8,500円	鈴木洋子さん
ヨガ B		4月3日～全17回	20:20～21:20	16人	8,500円	鈴木洋子さん
気軽に作ろう!おやつパン		4月10日～全6回	9:30～12:30	10人	9,600円	岡村貴代美さん
茶道(表千家)		4月10日～全15回	13:30～15:15	10人	13,500円	鈴木紀子さん
ダンスエアロ&ストレッチ		4月10日～全15回	13:30～14:45	16人	7,500円	竹本真由美さん
基礎から学ぶ書道		4月10日～全15回	19:00～20:45	8人	7,000円	見城敬子さん
茶道(表千家)		4月10日～全15回	19:30～21:15	10人	13,500円	鈴木紀子さん
花(松月堂古流)		4月11日～全10回	9:30～11:15	8人	16,000円	飯田せつ子さん
体にやさしいパン作り	4月11日～全10回	9:30～12:30	10人	16,000円	岡村貴代美さん	
ピラティス	4月11日～全15回	13:30～14:30	16人	7,500円	荒内幸代さん	
背骨コンディショニング	4月11日～全20回	15:00～16:00	16人	10,000円	山口紋子さん	
エアロビック&ストレッチ	4月11日～全10回	20:00～21:00	16人	5,000円	荒内幸代さん	
花(松月堂古流)	4月18日～全10回	19:15～21:00	8人	16,000円	飯田せつ子さん	
ピラティス	4月18日～全10回	20:00～21:00	16人	5,000円	荒内幸代さん	
色鉛筆画	水	4月5日～全14回	9:30～11:30	8人	7,000円	高橋和子さん
リンバストレッチで不調予防		4月5日～全20回	13:30～14:30	10人	10,000円	吉田由美さん
体にやさしいパン作り		4月12日～全10回	9:30～12:30	10人	16,000円	岡村貴代美さん
アロハフラ		4月12日～全15回	10:00～11:30	16人	7,500円	村松美どりさん
バレトン&ピラティス		4月12日～全15回	13:00～14:00	16人	7,500円	紀代美さん
日常英会話(初級)		4月12日～全15回	19:30～21:00	8人	9,300円	山下パトリシアさん
色鉛筆画	木	4月6日～全14回	9:30～11:30	8人	7,000円	高橋和子さん
ロコモ体操		4月6日～全15回	10:00～11:00	16人	7,500円	鈴木洋子さん
ZUMBA(ズンバ)		4月6日～全20回	13:00～14:00	16人	10,000円	加茂衣未さん
ペン字		4月6日～全15回	19:00～20:45	8人	7,000円	見城敬子さん
小原流華道		4月6日～全12回	19:30～21:15	6人	19,200円	山田景子さん
旅先で使える英語(中級)		4月13日～全15回	14:00～15:30	8人	9,300円	横田C.スワルナーリさん
ヨガ(午前)C	金	4月7日～全20回	9:30～10:30	16人	10,000円	鈴木洋子さん
ヨガ(午前)D		4月7日～全20回	10:40～11:40	16人	10,000円	鈴木洋子さん
背骨コンディショニング		4月7日～全20回	13:15～14:15	16人	10,000円	加藤未緒さん
ヨガ(夜間)E		4月7日～全12回	19:15～20:15	16人	6,000円	鈴木洋子さん
ズンバ		4月7日～全12回	20:25～21:15	16人	6,000円	鈴木洋子さん
はじめての英会話		4月14日～全15回	10:00～11:00	8人	9,300円	横田C.スワルナーリさん
詩吟		4月14日～全10回	13:30～15:30	8人	6,000円	紅林敏子さん
美ボディトレーニング		4月14日～全11回	20:00～21:00	16人	5,500円	HIROさん
ビーズアクセサリー		4月21日～全8回	19:00～21:00	8人	9,100円	伊藤由恵さん
茶道(表千家)	土	4月8日～全15回	9:30～11:30	10人	13,500円	熊切紀代子さん
ヨガ		4月8日～全20回	9:30～10:30	16人	10,000円	鈴木洋子さん
ギター弾き語り(中級)		4月8日～全12回	13:00～15:00	8人	7,600円	中司孝志さん
ワード・エクセルのひと味違う書類作り		4月8日～全12回	13:30～15:00	5人	10,000円	杉元真友美さん
キッズHIP HOP(小学生対象)		4月8日～全15回	15:30～16:30	16人	7,500円	YOSHIMIさん
ギター弾き語り(初級)		4月8日～全12回	15:30～17:30	8人	7,600円	中司孝志さん
日常英会話(初級)		4月15日～全15回	10:40～12:10	8人	9,300円	山下パトリシアさん

☎市内または近隣市町に在住、在勤の18歳以上の方(高校生は除く。ただし、「キッズHIP HOP」は小学生対象) ☎住所・氏名・電話番号・希望講座を窓口、電話で(※申込多数の場合、抽選)(申込期間…2月1日(水)～25日(土)) ◆希望者が少ない場合は、開講しないことがあります。 ◆抽選に外れた方や、希望した講座が開講しないことになった方へは、2月28日(火)までに連絡します。 ◆勤務先が遠州ライフサポートセンター会員の場合、文化教養講座受講料補助金交付制度が利用できます。詳しくは、勤務先にご確認ください。



問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 電…Eメール HP…ホームページ
 時…とき 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 料…料金 申…申込方法(いつまでに・どんな情報を・どの方法で)

サンライフ袋井 短期講座

問申 サンライフ袋井 TEL43-5051(午前9時～午後8時30分 第4月曜日休館)

講座名	日	時間	定員 (先着順)	受講料 (材料費含む)	内容
はじめましてフラ (全6回)	3月2・9・16・23・ 30日、4月6日 (全て木曜日)	14:30～ 16:00	16人	2,500円	初めての方向けのフラダンス講座。ハワイの雰囲気を感じ、非日常的な時間を過ごす(講師…村松美どりさん) 持ち物…筆記用具、飲み物
焼き肉のたれ	3月8日(水)	13:30～ 16:00	10人	1,700円	炒め物、煮物にも使える万能な焼き肉のたれを作り、1人1リットル持ち帰る(講師…埋田信子さん) 持ち物…エプロン、三角巾、ふきん、スリッパ、持ち帰り用容器(瓶やペットボトル)
サルセッション (ダンスエクササイズ) (全6回)	3月14・28日、4月 11・25日、5月9・ 23日(全て火曜日)	10:00～ 11:00	16人	2,500円	体幹トレーニングや脂肪燃焼効果があるズンバよりゆったりした動きで、歌詞を心に思い浮かべながら踊る(講師…青野浩美さん) 持ち物…シューズ、タオル、飲み物

対 市内または近隣市町に在住、在勤の18歳以上の方(高校生を除く) 申 住所・氏名・電話番号を窓口、電話で(申込受付…2月14日(火)～) ◆希望者が少ない場合は、開講しないことがあります。 ◆勤務先が遠州ライフサポートセンター会員の場合、文化教養講座受講料補助金交付制度が利用できます。詳しくは、勤務先にご確認ください。 ※キャンセル料…開講日1週間前から受講料全て

募 集

よしもと運動会観覧&マルシェ

問 さわやかアリーナ TEL31-2070(第3月曜日休館)

時 2月19日(日)午前10時～午後3時 所 さわやかアリーナ・メインアリーナ 内 吉本興業(株)所属のお笑い芸人たちと市内在住の小学生による運動会の観覧(参加者の募集は終了)、ハンドメイド雑貨などのマルシェ。詳しくは、ホームページをご確認ください。 対 どなたでも 料 無料 申 申込不要。直接会場へ



市スポーツ推進委員

問申 スポーツ政策課スポーツ推進係 TEL44-3139
 電 sports@city.fukuroi.shizuoka.jp

内 市が主催するスポーツイベントの運営や教室での軽スポーツの指導やニュースポーツの普及・推進などに携わる市スポーツ推進委員を募集します。 任期…4月1日(土)～令和7年3月31日(月) 報酬…市の規定による 対 市内在住の20歳以上の方で、様々なスポーツが好きでスポーツ指導に興味がある方 定 若干名(面接による選考) 申 市ホームページにある申込書をEメールで(申込期限…3月5日(日)まで)

◆事前に活動内容を説明させていただくため、3月3日(金)までに窓口、電話、Eメールでご連絡ください



さわやかアリーナ 彩りレッスン

問 さわやかアリーナ TEL31-2070(第3月曜日休館)

時 2月18日(土)午前9時30分～午後5時 所 さわやかアリーナ・武道場兼多目的フロア 内 ZUMBA・ファイドウ・TaeBo・背骨コンディショニング・太極拳・ヨガなど 対 中学生以上 料 各1,000～1,500円 申 ホームページをご確認ください。



新体操体験教室

問申 NPO 法人袋井アーツスポーツ(市スポーツ協会 新体操部) 竹尾 TEL090-4193-8205

時 ①3月4日(土)午前10時～11時30分 ②3月5日(日)午後1時15分～2時45分 所 ①さわやかアリーナ・メインアリーナ ②月見の里学遊館・水玉プール、フィットネスルーム 内 レッソンの体験、模範演技の鑑賞 持ち物…体操服の上下または動きやすい服装、飲み物、タオル 対 平成29年4月2日～平成31年4月1日生まれの女子 定 ①25人 ②15人(いずれも先着順) 料 無料 申 氏名・学年・電話番号を電話で(申込受付…2月20日(月)午前10時～) ※留守番電話に接続された場合は、再度ご連絡ください。



読み聞かせ勉強会

問 袋井図書館 TEL42-5325(午前9時30分～午後5時30分(水・木曜日は午後7時まで)月曜日休み)

時 3月11日(土)午前10時～11時30分 所 浅羽図書館2階・視聴覚室 内 多人数の子どもへの読み聞かせの方法や本の選び方を学ぶ ※実際に読み聞かせをしますので、読む本をお持ちください。 対 幼稚園や学校などで多人数を対象に読み聞かせを行う方や今後行いたい方 料 無料 申 申込不要。直接会場へ



相談

高次脳機能障害医療等総合相談会

問 県西部健康福祉センター福祉課 TEL37-2252

時 2月27日(月)午後1時10分～4時(各50分/回) 所 県中遠総合庁舎(磐田市見付3599-4) 内 頭部外傷または脳血管障害などの後、忘れやすくなった・集中できなくなった・怒りやすくなった等の問題を抱えている高次脳機能障害(疑い)の本人および家族を対象とした専門医などによる個別相談 定 3人(先着順) 料 無料 申 住所・氏名・年齢・電話番号を電話で(申込期限…2月17日(金)まで)

精神保健福祉総合相談会

問 県西部健康福祉センター福祉課 TEL37-2252

時 3月16日(木)午後1時～3時30分(各30分/回) 所 県中遠総合庁舎(磐田市見付3599-4) 内 精神的な不調に関することや飲酒に関する問題、思春期における問題、老人性認知症などについて専門医による個別相談 定 4人(先着順) 料 無料 申 住所・氏名・年齢・電話番号を電話で(申込期限…3月9日(木)まで)

禁煙相談

問 健康づくり課健康企画室 TEL84-6127 FAX42-7276
 問 kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

時 4月15日(土)午前10時～午後1時30分(受付…午後1時まで) 所 杏林堂薬局袋井下山梨店(下山梨1952-4) 内 (株)杏林堂薬局の管理栄養士が皆さんに合った禁煙チャレンジ方法をご提案します。 対 市内在住、在勤で禁煙外来を受診されていない方 定 7人(先着順) 料 無料 ※2回目以降の相談や、禁煙サポート用品の使用を希望する場合は有料となります。詳しくは、面談時にスタッフにお尋ねください。 申 住所・氏名・年齢・電話番号・勤務先住所(市外在住の方)・相談希望時間を窓口、電話、ファクス、Eメールで(受付期間…3月1日(水)～31日(金))



お知らせ

児童手当の振り込みをご確認ください

問 しあわせ推進課家庭福祉係 TEL44-3184

2月は児童手当の支給月です。令和4年10月～令和5年1月分の児童手当を指定の口座に振り込みます。振込日…2月10日(金) 手当の額(月額)子ども1人につき、①3歳未満児・第3子以降の3歳～小学生…15,000円 ②第1子・2子の3歳～小学生と中学生…10,000円 ③特例給付対象者…一律5,000円 ※所得が所得上限限度額を超える方は支給対象外となります



令和5年度袋井市花いっぱいコンクール参加者

問 維持管理課公園緑地係 TEL44-3165 FAX42-3367
 問 kensetsu@city.fukuroi.shizuoka.jp

内 応募部門…①地域団体の部(自治会・花の会・シニアクラブなど) ②学校・企業・各種施設の部 ③個人の部 ④名人の部(過去に名人位を獲得している団体や個人) 事前審査…4月4日(火)～5日(水) 本審査…4月13日(木) 賞…最優秀賞、優秀賞、後援賞、審査員特別賞、努力賞、参加賞 対 植付面積が1平方メートル以上の市内の花壇・鉢植え(公共施設の花壇も含む) 申 窓口にある申込書を窓口、ファクス、Eメールで。申込書は市ホームページからダウンロードもできます(申込期限…3月16日(木)まで)



スマホで簡単！食習慣バランスチェック「食と生活習慣の市町別アンケート」

問 (株)サーベイリサーチセンター TEL054-260-5123

時 2月1日(水)～3月31日(金) 内 県と静岡社会健康医学大学院大学では、県民を対象とした「食と生活習慣の市町別アンケート」を実施します。食事状況などに関するアンケートに答えると、食事内容の分析結果と今後10年のがんや循環器疾患にかかるリスクについて知ることができます。調査結果は、市の健康づくり施策に活用します。回答は、二次元コードよりお願いします(所要時間15～30分程度)。 対 県内在住の20～69歳



静岡ブルーレヴズラグビースクール受講者

問 静岡ブルーレヴズラグビースクールアカデミー事務局 TEL080-7015-6763(午前9時～午後5時 月・日曜日、祝日休み)

時 毎週土曜日 午前9時～午後2時 所 エコパ芝生広場ほか 内 すべての年代にスポーツ、ラグビーの楽しさを感じてもらうことを目的に活動している「静岡ブルーレヴズラグビースクール」の受講者募集。学年(年齢)ごと(4歳児～小学生)・女子(小学5年生以上の女性)・中学生・大人(18歳以上)のクラスに分かれて活動します。 対 4歳児以上 料 月謝 4～5歳児…3,300円/月 小学1～4年生・女子・大人…4,400円/月 小学5年生～中学生…5,500円/月 入会金…10,000円 年会費…3,000円/年(保険料・協会登録費含む) ※別途用品代等がかかります。詳しくは、お問い合わせください。 申 住所・氏名・年齢・学年・電話番号・メールアドレス・体験希望日をホームページの申込フォームで(随時受付)

●無料体験会

時 2月25日(土) 所 静岡産業大学磐田キャンパス(磐田市大原1572-1) 内 ラグビーの体験 ◆詳細は、決定次第ホームページでお知らせします。



「新エネルギー機器導入促進奨励金」の申請はお早めに！

問 環境政策課環境企画係 TEL44-3135

地球温暖化防止、エネルギーの有効利用や資源の再利用促進を図るため、「新エネルギー機器導入促進奨励金」を交付しています。令和3年度(令和3年4月1日～令和4年3月31日)に購入した機器の奨励金申請期限は3月31日(金)までです。奨励金の対象となる機器を導入された方は、お早めに申請をお願いします。 対 市内在住で市税を完納していて、次の①～⑦のいずれかの機器を購入した方(①は事業者または自治会も対象。⑥・⑦は非営利目的で購入したものが対象)

対象機器	令和3年度購入分の奨励金額
①太陽光発電システム(電力会社と余剰買取制度による契約を締結したもの)	太陽光電池モジュールの最大出力1キロワットあたり1万円で上限4万円
②家庭用蓄電池	購入額の2分の1以内、上限8万円
③HEMS(Home Energy Management System)	購入額の2分の1以内、上限2万円
④太陽熱利用システム、太陽熱温水器	購入額の2分の1以内、上限3万円
⑤家庭用コージェネレーションシステム	購入額の2分の1以内、上限6万円
⑥新車で購入したクリーンエネルギー自動車(電気、プラグインハイブリッドのみ)	購入額の2分の1以内、上限2万円
⑦新車で購入した電動の原動機付自転車	購入額の2分の1以内、上限5千円

申 窓口にある申請書に添付書類を添えて窓口へ。申請書は市ホームページからダウンロードもできます。また、市ホームページから電子申請もできます(申込期限…3月31日(金)まで)。 ※添付書類は機器によって異なりますので、お問い合わせください。 ※申請は、1つの対象機器につき、1世帯1回限りです(⑥・⑦のみ1人1回限り)。



中東遠総合医療センターPETがん検診の検査料金改定

問 中東遠総合医療センター人間ドック・健診センター
 TEL0537-28-8028(午前9時～午後4時30分 土・日曜日、祝日休み)

1月から、PETがん検診の検査料金を改定しました。この機会に、PETがん検診を受診してみませんか？受診希望の方は電話にてご予約ください。 時 火～金曜日 午後2時～ 対 どなたでも 申 電話で(随時受付)

	改定前(税込)	改定後(税込)
検査料金	123,200円	88,000円

中小企業事業資金利子補給制度をご利用ください

問 産業政策課産業労政係 TEL44-3136 〒437-8666

対象となる融資…日本政策金融公庫の一般貸付・マル経融資(小規模事業者経営改善資金)・一般貸付(生活衛生貸付)・生活衛生改善貸付・振興事業貸付(令和4年度中に支払われた利子が対象) ※新型コロナウイルス感染症関連融資を利用している事業者は対象外 利子補給額…借受資金の500万円以内で、年利0.5%以内の利子相当額 利子補給期間…2年以内 対 次の①～③の全てに該当する市内の店舗や事業所 ①従業員が50人以下(卸・小売・サービス業は20人以下) ②同一事業を6か月以上営んでいる ③市税を完納している 申 窓口にある申請書と支払額明細書(日本政策金融公庫発行)、ご融資のお知らせ(兼借用証書)を窓口、郵送で。申請書は市ホームページからダウンロードもできます(申請期限…2月24日(金)必着)。



「第11回健康寿命をのぼそう！アワード」受賞おめでとうございます

問 地域包括ケア推進課介護ケア相談係 TEL84-7534

浅羽・笠原まちづくり協議会生活支援ネットワーク 地域住民が主体となった高齢者の生活支援の優れた取り組みとして、厚生労働省老健局長優良賞を受賞されました。同団体は、令和2年4月の発足以来、住居の掃除・庭の草取り・ごみ出しなどの日常生活のちょっとした困りごとを地域住民の助け合いで解決する生活支援活動を行っています。



がんサロン「なごみ」

問 磐田市立総合病院がん相談支援センター TEL38-5286

時 3月24日(金)午後1時30分～3時 所 磐田市立総合病院周産期母子医療センター1階・講堂(磐田市大久保512-3) 内 患者・家族の交流や情報交換、医療従事者によるミニレクチャー「医療費について」 対 がん患者またはその家族 料 無料 申 申込不要。直接会場へ(電話またはホームページで最新の情報をご確認の上、お越しください)。



結婚新生活支援補助金の申請はお早めに！

問 企画政策課企画室 TEL44-3105

令和4年1月1日以降に婚姻し、年齢や所得などの条件に該当する方に、住居費(家賃等)や引越費用の一部を補助しています。申請がお済みでない方は、3月10日(金)までに申請してください(予算がなくなり次第終了)。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



月見の里学遊館



☎ TEL49-3400 FAX49-3405(午前9時~午後5時
木曜日休館) 〒437-0125 上山梨4-3-7
✉ info@tsukiminosato.com

月見の里親子のびのびひろば・春夏(全13回)

①4月10・17・24日、5月8・22・29日、6月5・12・19・26日(全て月曜日) ②5月15日、7月10日(全て月曜日)
③7月2日(日) 午前10時~11時 内①親子で一緒に遊びながら身体の発達を育む(講師…小井啓子さん(親子うんどうあそびインストラクター)) ②こどものためのアートワークショップ ③体を動かして音楽を楽しむミニコンサート
※日程・内容は変更になる場合があります。最新の情報は、ホームページをご確認ください。

●共通事項

所 月見の里学遊館・集会室C ※親子コンサートは文字・文/ものづくりのワークショップルーム 対 令和元年10月1日~令和3年9月生まれの子どもと保護者 定 15組(先着順)
料 7,000円 ※キャンセル料…初回の1週間前から5,000円発生 申 住所・氏名・年齢・電話番号を窓口、電話で(申込受付…2月14日(火)~(電話受付…午後1時~))

月見の里親子すこやかひろば・春夏(全13回)

①4月5・12・19・26日、5月17・24・31日、6月7・14・21日(全て水曜日) ②5月10日(水) ③6月28日(水) ④7月2日(日) 午前10時~11時 内①親子で触れ合いながら、やさしいマッサージや産後ストレッチを行う(講師…山内佳代さん(ベビーピクスインストラクター)) ②赤ちゃんの寝姿を生かしたアイデア満載のかわいい写真を撮影する ③簡単な楽器を手作りしてコンサートで合奏する ④体を動かして音楽を楽しむミニコンサート ※日程・内容は変更になる場合があります。最新の情報は、ホームページをご確認ください。

●共通事項

所 月見の里学遊館・和室 ※親子コンサートは文字・文/ものづくりのワークショップルーム 対 令和3年10月1日~12月生まれの子どもと保護者 定 15組(先着順) 料 7,000円
※キャンセル料…初回の1週間前から5,000円発生 申 住所・氏名・年齢・電話番号を窓口、電話で(申込受付…2月15日(水)~(電話受付…午後1時~))

クラフトフェア in 月見の里2023出店者募集

時 5月20日(土)午前10時~午後4時、21日(日)午前10時~午後3時 所 月見の里学遊館 文字・文/ものづくりのワークショップルーム 内 オリジナル作品の販売やワークショップを行う個人・グループの募集 定 30店(申込多数の場合、選考)
料 2,000円/日(両日出店の方は3,000円) 申 窓口にある申込書を窓口、郵送、Eメールで。申込書はホームページからダウンロードもできます(申込期間…2月14日(火)~28日(火)必着)

出産・子育て応援交付金

☎ 健康づくり課おやこ健康係 TEL42-7340

内 妊娠時から出産・子育てまで一貫した伴走型相談支援と経済的支援を一体化して実施する事業が始まり、出産応援ギフトとして妊娠時、子育て応援ギフトとして出産後の計2回、交付金を支給します。給付金額は1回あたり50,000円です。対象者には、2月20日(月)以降、順次申請書を郵送または面談時に配布します。対 令和4年4月1日以降に生まれた子どもを養育する方または今後出産の予定がある方のうち、次の①~③のいずれかに該当する妊婦 ①妊娠届出書を提出した(流産・死産された方を含む) ②出産届出後、赤ちゃん訪問等にて面談を終了した ③令和4年4月1日~12月31日に妊娠届出書を提出した方または出産した方 申 市から送付された申請書に必要な書類を添付して同封の返信用封筒で(提出期限 ①・②…随時受付 ③…3月31日(金)まで)

◆詳細は、決定次第市ホームページ等でお知らせします。

天竜浜名湖線森下踏切を廃止します

☎ 天竜浜名湖鉄道(株) TEL053-925-6125
協働まちづくり課交通政策係 TEL44-3125

踏切事故を無くし、地域の皆様の安全を確保するため、山田地内にある「天竜浜名湖線森下踏切」を3月31日(金)に廃止します。線路を横断する際は、近隣の踏切をご利用ください。

はーとふるプラザ袋井

(総合健康センター) 久能 2515-1

健康度測定

~あなたの健康を数字で「見える化」します~

☎ 健康づくり課健康企画室 TEL84-6127
✉ kenkoukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

時 3月15日(水)午後1時30分~3時 所 はーとふるプラザ袋井2階・健康運動ルーム 内 体組成、BMI、筋肉量、バランス能力、長座体前屈、下肢筋力、全身反応などの測定・評価 対 市内在住、在勤の18歳以上の方 定 10人(先着順) 料 無料 申 住所・氏名・年齢・電話番号を電話、Eメールで(申込期間…2月15日(水)~28日(火))



介護予防筋トレマシン教室(開放日)

☎ 健康づくり課地域健康係 TEL84-7811

時 開放日…3月6日(月)午前9時~正午、16日(木)午前9時~正午 所 はーとふるプラザ袋井2階・健康運動ルーム 内 介護予防のための、マシンを使ったやさしい筋力づくり 対 市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の方で教室(全5回)を受講した方 ※教室については、お問い合わせください。 料 300円/回(当日支払い) 申 申込不要。直接会場へ

問…お問い合わせ先 申…お申し込み先 電…電話番号 電…Eメール HP…ホームページ
 時…とき 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 料…料金 申…申込方法(いつまでに・どんな情報を・どの方法で)

水玉プールプログラム 期間:4月3日(月)~7月21日(金)(各15回)

問申 月見の里学遊館水玉プール TEL49-3201

●プールプログラム

プログラム名	曜日	時間	内容
上級スイミング	月	11:00~12:00	平泳ぎとバタフライの知識や技術、ターンや持久力を身につける
ウォーターエクササイズ	火	10:30~11:15	水中で全身を動かし、楽しくシェイプアップする
中級スイミング	水	11:00~12:00	クロールと背泳ぎを中心に知識や技術を学ぶ
上級スイミング		14:00~15:00	平泳ぎとバタフライの知識や技術、ターンや持久力を身につける
覚えようクロール	金	14:00~15:00	初心者対象。潜る・浮く・キックからクロールの基本を学ぶ

対 高校生年代以上 定 15人(先着順) 料 各11,000円(保険料・プール使用料を含む) 申 窓口にある申込書を月見の里学遊館・水玉プールへ(事前に記入)(申込受付…3月5日(日)午前10時~)

●フィットネスプログラム

プログラム名	曜日	時間	内容
やさしいエアロ&ストレッチポール	月	10:30~11:20	音楽に合わせて楽しく体を動かし、ストレッチポールを使って体のコンディショニングを整える
やさしいエアロ&ミニボール運動		13:30~14:30	エアロビクスで脂肪燃焼を図り、ミニボールを使った運動で体の引き締めや健康づくりを目指す
ダンベルダイエット		19:30~20:30	ダンベル体操を中心に軽度のエアロビクスとストレッチを組み合わせ、活動的で元気な体づくりを目指す
ベーシックエアロ	火	10:30~11:30	エアロビクスの基本動作を中心に、たっぷり体を動かし脂肪燃焼を図る
(NEW)姿勢改善フィットネス		13:30~14:30	体幹の筋力強化と関節の可動域を広げることで正しい姿勢をつくり、姿勢改善や柔軟性の向上を目指す
ラテンエアロ		19:30~20:30	ラテン系の音楽に合わせて体を動かし、日頃の運動不足とストレス解消を図る
脂肪燃焼キック&パンチ	水	10:30~11:30	音楽に合わせて、ボクシングのキックやパンチの動作を行い、日頃の運動不足やストレスの解消を図る
エアロビック&ストレッチヨガ		13:30~14:30	エアロビクスとストレッチを組み合わせ、脂肪燃焼や柔軟性の向上を目指す
ピラティス(夜)		18:30~19:20	きれいな姿勢を維持するために必要な筋肉を鍛える。猫背の予防・解消におすすぬ
ピラティス(朝)	金	10:20~11:10	すすぬ
太極拳		13:30~14:30	「陳氏太極拳」を基本から学ぶ。太極拳の呼吸法を交え、ゆっくりした動作で全身を使い、心身のバランスを整えることを目指す
HIP HOP		19:30~20:30	簡単なダンスステップをもとにヒップホップの振り付けを楽しみながら、運動不足の解消を図る

対 高校生年代以上 定 20人(先着順)。ただし「やさしいエアロ&ストレッチポール」は15人(先着順) 料 各6,300円(保険料・施設使用料を含む) 申 窓口にある申込書を月見の里学遊館・水玉プールへ(事前に記入)(申込受付…3月5日(日)午前10時~)

●キッズプールプログラム

プログラム名	曜日	時間	内容
キッズ	月 火	15:30~16:20	水の心地よさや楽しさを感じながら水に親しみ、水泳の基礎および事故防止や安全について学ぶ
ジュニア	水 金	16:30~17:30	水を通して心身を鍛えながら、クロール・背泳ぎの基本の習得と25メートル以上泳げる力を身につける

対 キッズ…平成27年4月2日~平成31年4月1日生まれ ジュニア…小学生 定 各曜日30人(先着順) 料 各11,000円(保険料・プール使用料を含む) ※2月20日(月)~3月10日(金)午後6時までに窓口で支払い 申 窓口にある申込書を月見の里学遊館 文字・文のワークショップルームへ(事前に記入)(申込受付…2月19日(日)午前9時30分~)

●キッズフィットネスプログラム

プログラム名	曜日	時間	対象	内容
①速く走ろう 低学年	月	15:30~16:15	小学1年生	走る技術の向上を目指す。基礎体力として必要な瞬発力・柔軟性・バランス感覚を高める
②速く走ろう 低学年		16:20~17:05	小学2~3年生	
③速く走ろう 高学年		17:10~18:00	小学4~6年生	

定 ①15人 ②・③20人(先着順) 料 各6,300円(保険料・施設利用料を含む) ※2月20日(月)~3月10日(金)午後6時までに窓口で支払い 申 窓口にある申込書を月見の里学遊館 文字・文のワークショップルームへ(事前に記入)(申込受付…2月19日(日)午前9時30分~)



メロープラザ「3月開講！メローカレッジ(安心して学べる少人数講座)」

講座名	期間・回数	時間	内容	定員 (先着順)	受講料 (材料費含む)
⑫ハンドメイド企画 「布小物：雪うさぎづくり」	3月14日(火)	9:30～12:00	古布を使ったつまみ細工で「雪うさぎ」を作る (講師…戸塚和子さん)	10人	1,800円
⑬おいしくてドキッ！ アレルギーフリーの クッキーを作ってみよう	3月25日(土)	10:00～12:00	縄文土器をイメージしたクッキーを親子で 作りながら、縄文時代の文化を学ぶ (講師…深澤麻衣さん(市学芸員))	10組	810円

対どなたでも(お子様連れはご遠慮ください)。ただし⑫は小学3～6年生と保護者 ⑬氏名・電話番号・希望講座番号を窓口、電話で(申込期間…2月16日(木)～3月14日(火)) ◆希望者が少ない場合は、講座を開催しないことがあります。 ◆各講座開講日の当日(開催時間前)に受講料をお支払いください。 ※キャンセル料…開講日1週間前から材料費分のみ発生。当日キャンセルは受講料全て

メロープラザ「4月開講！メローカレッジ(安心して学べる少人数講座)」

講座名	期間・回数	時間	内容	定員 (先着順)	受講料 (材料費含む)
①やさしいヨガ (夜コース)	4月11日(火) ～全8回	19:30～20:30	疲れた体にリラックス効果を与え、睡眠の促進 を図る(講師…永井理恵子さん)	10人	4,800円
②スローエアロビック& モビバンエクササイズ	4月20日(木) ～全8回	10:00～11:00	音楽に合わせて全身を動かし、バンドを使って 無理のない筋肉づくりや関節痛の予防を目指す (講師…西山貴子さん)	10人	4,800円
③キッズピクス (3歳児コース)	4月15日(土) ～全6回	9:45～10:45	ボールやトランポリンを使って親子で楽しく体 を動かす(講師…山内佳代さん)	10組	3,000円
④キッズピクス (2歳児コース)		11:00～12:00	体を動かして親子で楽しくリフレッシュする (講師…山内佳代さん)	10組	3,000円
⑤癒しの空間茶道 (裏千家)午前の部	4月13日(木) ～全8回	9:30～12:30	和やかな雰囲気の中で稽古を楽しむ(椅子に 座っても可)(講師…後藤宗智さん)	9人	9,600円
⑥癒しの空間茶道 (裏千家)夜の部		18:30～21:30		9人	9,600円
⑦第1回米麴づくりから 始める味噌づくり	4月20日(木)19:00～21:00 4月21日(金)19:00～20:00 4月22日(土)9:00～16:00、 15:00～18:00(3日間全4回)		米麴にこだわった味噌を作り、1人10キログラム 持ち帰る(講師…寺下恵美子さん)	6人	5,000円
⑧手づくりパン教室	4月24日(月) ～全5回	9:30～12:30	毎月1回パン作りに挑戦する (講師…江川唯姫子さん)	10人	9,000円
⑨やさしいヨガ (午前コース)	4月4日(火)～ 全8回	9:30～10:30	簡単に始められるヨガで健康な体づくりのサ ポートをする(講師…永井理恵子さん)	10人	4,800円
⑩職人さんから学ぶ 木工教室	4月21日(金) ～全5回	19:00～21:00	クッションシートのスツールを作る (講師…飛田孝さん(TOBITA CRAFT))	10人	7,000円
⑪美文字を習得 かな書道とペン字	4月24日(月) ～全6回	13:30～14:30	筆ペンとボールペンを使って、季節の手紙・宛 名書き・かな書道を学ぶ(講師…清葉さん)	10人	4,000円
⑫4月のスイーツ倶楽部	4月30日(日)	9:30～12:30	イチゴのタルトを作る(講師…江川唯姫子さん)	10人	3,600円
⑬4月のたのしい ぱんづくり	4月30日(日)	13:30～17:00	抹茶と紅麴パウダーを使ったパン「みしき」を作 る(講師…岩倉恵美子さん)	10人	1,300円

対どなたでも(お子様連れはご遠慮ください)。ただし③は平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子どもと保護者、④は令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの子どもと保護者、⑦～⑧、⑫～⑬は18歳以上(高校生は除く) ⑬氏名・電話番号・希望講座番号を電話で(申込受付 ①～⑧…2月18日(土)午前9時～、⑨～⑬…2月19日(日)午前9時～) ◆希望者が少ない場合は、講座を開催しないことがあります。 ◆各講座開講日の当日(開催時間前)に受講料をお支払いください。 ※キャンセル料…開講日1週間前から材料費分のみ発生。当日キャンセルは受講料全て