

## フクロインフォのデザインを変更しました


昨年9月に実施した「広報ふくろいに関するアンケート」の結果を踏まえ、フクロインフォがより読みやすくなるようデザインを見直しました。今月号よりフクロインフォのデザインを変更します。

### 【主な変更点】

- ①可読性を高めるため、大見出しの書体やデザインをシンプルにしました。
- ②タイトル欄の色数を減らし、すっきりとした印象にしました。
- ③記事のジャンルが一目でわかるよう、タイトル欄にアイコンを入れました。

### ▼アイコンとジャンル(例)

- 🎉 … イベント
- 👶 … 子育て
- 🏃 … スポーツ
- 🎵 … 音楽
- 🎨 … 芸術
- 📖 … 図書館
- ❤️ … 福祉
- 🏥 … 検診(健診)・予防接種
- 💰 … 補助金・助成金
- 🏠 … 住宅




**市役所2階・市民ギャラリー3月の展示内容**


📍 企画政策課シティプロモーション室 TEL44-3104

🕒 午前8時30分～午後5時15分 ※最終日は午後3時まで

📍 市役所2階・市民ギャラリー 内①1日(金)～10日(日)袋井市消防団女性消防隊の活動の様子 ②11日(月)～20日(水・春分の日)劇「素人の気紛れ草木染」 ③21日(木)～31日(日)子ども絵画展 対どなたでも

🎫 無料 申 申込不要。直接会場へ






**市役所2階・市民ギャラリー3月の展示内容**

📍 企画政策課シティプロモーション室 TEL44-3104

🕒 午前8時30分～午後5時15分 ※最終日は午後3時まで

📍 市役所2階・市民ギャラリー 内①1日(金)～10日(日)袋井市消防団女性消防隊の活動の様子 ②11日(月)～20日(水・春分の日)劇「素人の気紛れ草木染」 ③21日(木)～31日(日)子ども絵画展 対どなたでも

🎫 無料 申 申込不要。直接会場へ






### アナログゲームであそぼう




🕒 2月24日(土)午前10時～正午、午後1時～3時 所 今井コミュニティセンター・多目的ホール 内 70種類以上のアナログゲームやボードゲームで遊ぶ。初めての方でも、講師が丁寧に教えてくれます。和室で0～12歳程度が自由に遊べる「あそびば」も同時開催。 対どなたでも 定100人(参加者多数の場合は、入場を制限する場合があります。) 料 無料 申 申込不要。直接会場へ

📍 あそびば もこ・あ・もこ(市内ボランティア団体)

✉ asoviva.moco@gmail.com



### 海外文化体験 in ふくろい第2弾「一緒にアイリッシュダンスを踊ってみませんか」



🕒 3月3日(日)午前の部…午前10時30分～正午 午後の部…午後2時～3時30分 所 教育会館4階・大会議室 内 3月はアイルランドの祝日「セント・パトリックス・デー」があります。この機会に、袋井市とつながりのあるアイルランドのダンスを体験してみませんか。当日は、動きやすい服装でお越しください。持ち物…タオル、飲み物 対 小学生以上 定 各20人(申込多数の場合、抽選)

🎫 無料 申 住所・氏名・電話番号・メールアドレス・参加希望時間を窓口、電話、Eメール、市ホームページの申込フォームで(申込期限…2月26日(月)まで)

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

## 催促




### 国際交流員による「アメリカの楽しいクイズ大会」



🕒 3月17日(日)午前10時30分～11時30分(受付…午前10時15分～) 所 教育会館4階・大会議室 内 国際交流員がアメリカの習慣、名所、レジャーなどを紹介するクイズ大会です。アメリカのお菓子を食べながら、クイズに挑戦し、アメリカの文化を学んでみませんか。※クイズは簡単な日本語で行います。 対 市内在住、在勤で小学生以上の方(18歳以上は1人での参加可) 定 外国人、日本人各15人(先着順)

🎫 300円/人 申 住所・氏名・年齢・国籍・電話番号・メールアドレスを窓口、電話、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14日(水)～3月8日(金)まで)

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



### 掛川チェリーズ「第29回おさらい会」

🕒 3月17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・大ホール(掛川市御所原17-1) 内 市内コミュニティセンターで大正琴を練習している掛川チェリーズが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

📍 掛川チェリーズ袋井教室 鈴木房子 TEL48-6301

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)



## 図書館おはなし会



所 浅羽図書館2階・視聴覚室、月見の里学遊館2階・こども室  
 ※袋井図書館改修工事による休館のため、1～2月の袋井図書館でのおはなし会は行いません。内 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。開催日程や対象年齢が施設ごとに異なりますので、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  
 所 袋井図書館  
 TEL42-5325(午前9時30分～午後5時30分)(月曜日休み)



## 出張としょかん 兵藤楽器店袋井ミュージックセンター de おはなし会



時 2月23日(金・天皇誕生日) 第1部(1～2歳児向け)…午前9時45分～10時35分 第2部(3～5歳児向け)…午前11時～正午 所 兵藤楽器店袋井ミュージックセンター(山名町4-15) 内 絵本の読み聞かせを行います(絵本の貸し出し、「個性診断に基づく絵本紹介」も実施)。読み聞かせの後は、音楽ミニコンサートがあります。対 1～5歳児とその保護者  
 定 各10組(先着順) 料 無料 申 申込不要。直接会場へ  
 所 袋井図書館  
 TEL42-5325(午前9時30分～午後5時30分)(月曜日休み)

## 講座



## 溝口ファミリークリニック 「習慣形成プログラム1日講座」



時 ①3月16日(土)午後4時～5時30分、②3月26日(火)午後1時30分～3時、③3月30日(土)午後4時～5時30分、④4月8日(月)午後7時～8時30分 所 溝口ファミリークリニック東側建物(浅岡45-1) 内 なりたい自分・習慣にしたい行動を考え、実行するために必要な3つの要素から「習慣形成」のポイントを学ぶ(講師…小田菜摘さん(管理栄養士)) 対 ①～③…18歳以上の方(高校生を除く) ④…中学生～高校生 定 各10人(申込多数の場合、抽選) 料 無料 申 氏名・電話番号・学年(④のみ)・参加希望日・メールアドレスを電話、ホームページの申込フォームで(申込期限…各開催日7日前まで)  
 所 溝口ファミリークリニック 小田 TEL23-8300



## るんな新体操クラブ演技発表会



時 2月23日(金・天皇誕生日)午後2時～4時 所 エコパ・サブアリーナ 内 るんな新体操クラブの子どもたちが練習成果を発表する 対 どなたでも 料 無料 申 申込不要。直接会場へ  
 所 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



## 「東海道どまんなか市」 フリーマーケット



時 3月3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  
 所 東海道どまんなか市実行委員会 代表 鈴木邦彦  
 TEL090-1987-5522



## 掛川市・袋井市3病院 開院10周年 合同企画「脳卒中市民講座」



時 3月16日(土)午後2時～4時(受付…午後1時30分～)  
 所 中東遠総合医療センター3階・大会議室(掛川市菖蒲ヶ池1-1) 内 テーマ…「ワンチームで取り組む脳卒中 急性期～回復期～在宅まで」 演題①…「脳卒中中の急性期医療」(講師…鳥飼武司さん(中東遠総合医療センター脳神経外科診療部長))、演題②…「脳卒中—リハビリテーション—歩ける?運転は?むせる?」(講師…竹原誠也さん(聖隷袋井市民病院脳神経外科部長))、演題③…「回復期から在宅における脳卒中当事者サポート」(講師…宮地紘樹さん(掛川東病院院長)) 対 どなたでも  
 定 130人(先着順) 料 無料 申 住所・氏名・年齢・電話番号を電話、ファクス、ホームページの申込フォームで(申込期間…2月14日(水)～3月15日(金))  
 所 中東遠総合医療センター経営戦略室  
 TEL0537-21-5555 FAX0537-28-8971



## こころの健康講演会



時 3月10日(日)午前10時～正午 所 教育会館4階・大会議室 内 演題①…睡眠とこころの健康(講師…新島邦行さん(中東遠総合医療センター人間ドック・健診センター診療部長兼睡眠医療センター診療部長)) 演題②…ゲートキーパーとは(講師…市保健師) 対 市内在住、在勤の方 定 50人(先着順)  
 料 無料 申 住所・氏名・生年月日・電話番号・メールアドレスを電話、ホームページの申込フォームで(申込期間…2月14日(水)～3月7日(木))  
 所 健康未来課健康企画室 TEL84-6127



## 市役所2階・ 市民ギャラリー3月の展示内容



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(金)～10日(日)袋井市消防団女性消防隊の活動の様子 ②11日(月)～20日(水・春分の日)薊「素人の気紛れ草木染」 ③21日(木)～31日(日)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  
 所 企画政策課シティプロモーション室 TEL44-3104



## フクロイ化石教室～化石の削り出しとレプリカづくり体験～



時 3月24日(日)午前9時30分～11時30分 所 宇刈里山公園(宇刈3193) 内 掛川層群大日層の貝化石についての説明、ブロック石から貝の化石を削り出す、化石のレプリカづくり  
 対 小学生以上 定 20人(先着順) 料 無料 申 住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを市ホームページの申込フォームで(申込期間…2月14日(水)～)  
 問 生涯学習課生涯学習係 TEL86-3191



## 読み聞かせ勉強会



時 2月18日(日)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行いますので、読む本をお持ちください。  
 対 幼稚園や学校などで多人数への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  
 問 袋井図書館 TEL42-5325(午前9時30分～午後5時30分(月曜日休み))



## 袋井B&G海洋センター スイミングプログラム



### ●キッズスイミングプログラム

クラス名	曜日	期間	時間	対象	定員	受講料	
幼児	月	4月1日(月)～ 全15回	14:50～15:50	平成30年4月2日～令和 3年4月1日生まれ	30人	15,000円	
幼児・小学生			15:55～16:55		平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ	40人	15,000円
小学生			17:00～18:00		平成24年4月2日～平成30年4月1日生まれ	40人	15,000円
幼児	土	4月6日(土)～ 全18回	9:20～10:20	平成30年4月2日～令和 3年4月1日生まれ	30人	18,000円	
幼児・小学生			10:25～11:25		平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ	40人	18,000円
小学生			11:30～12:30		平成24年4月2日～平成30年4月1日生まれ	40人	18,000円
小学生			12:35～13:35		平成24年4月2日～平成30年4月1日生まれ	40人	18,000円

### ●成人スイミングプログラム

クラス名	曜日	期間	時間	対象	定員	受講料
いきいき レディーススイム	水	4月3日(水)～ 全18回	10:35～11:35	20歳以上	20人	18,000円
ボディデザイン ウォーキング			9:10～ 9:55		10人	18,000円
ファースト ステップスイム	木	4月4日(木)～ 全18回	9:20～10:20	20歳以上	20人	18,000円
ビギナースイム			10:30～11:30		10人	18,000円

### ●ベビー・親子スイミングプログラム

クラス名	曜日	期間	時間	対象	定員	受講料
ベビー・親子 スイミング	木	4月4日(木)～ 全18回	10:30～11:15	令和3年4月2日～令和5年9月生まれの子どもと保護者	20人	18,000円

申 窓口にある申込用紙を窓口へ。申込用紙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21日(水)～3月2日(土) 受付時間…午前9時～午後7時) ※電話での申し込みは受け付けていません。 ◆申込多数の場合、抽選。結果は郵送でお知らせします。 ◆受講料には、プール使用料・保険料を含みます。

問 袋井B&G海洋センター TEL43-1523(毎月第3月曜日休館)



## 袋井B&G海洋センター 春のスイミングスクール体験会



### ●キッズスイミングプログラム(新学年対象)

クラス名	曜日	期間	時間	対象	定員	受講料	
①幼児	土	3月2・9・ 16・23日 (全て土曜日) 全4回	9:20～10:20	平成30年4月2日～令和 3年4月1日生まれ	30人	4,500円	
②幼児・小学生			10:25～11:25		平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ		40人
③小学生			11:30～12:30		平成24年4月2日～平成30年4月1日生まれ		40人

申 窓口にある申込用紙に受講料を添えて窓口へ(先着順)。申込用紙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(水)～20日(火) 受付時間…午前9時～午後7時)。 ※電話での申し込みは受け付けていません。 ◆受講料には、プール使用料・保険料を含みます。

問 袋井B&G海洋センター TEL43-1523(毎月第3月曜日休館)



市スポーツ協会スポーツプログラム



●共通事項

申市スポーツ協会(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24日(土)~3月24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	定員
①はつらつ元気 (おむね65歳以上)	火	9:00~10:00	25人
②ソフトエアロビック		10:15~11:15	60人
③初級フラダンス		9:15~10:15	25人
④やさしいフラダンス		10:30~11:30	25人
⑤整体ストレッチ		13:20~14:20	20人
⑥健康長寿イキキヨガ		13:30~14:30	15人
⑦スペシャルレッスン リトリート		19:00~20:00	15人
⑧ダンススクール		20:10~21:10	15人

プログラム名	曜日	時間	定員
⑨キレイになるヨガ	水	9:30~10:30	20人
⑩キレイになるヨガ		10:40~11:40	20人
⑪大人の部活		19:30~21:00	18人
⑫真向法	第2・4週木 14:30~16:30		20人
⑬体幹バランスストレッチ	木	10:30~11:30	15人
⑭背骨コンディショニング		13:20~14:20	20人
⑮ヨガ		20:10~21:10	20人
⑯ダンベル健康体操	金	10:00~11:00	25人

対18歳以上。ただし、⑧のみ中学生以上 料①~⑩・⑬~⑯8,000円(全18回) ⑪6,000円(全12回) ⑫3,000円(全6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~9月)

プログラム名	曜日	時間	定員
⑰キッズスポーツ(年中)	火	14:45~15:45	20人
⑱キッズスポーツ(年長)		15:50~16:50	20人
⑲親子スポーツ	水	10:15~11:15	20組

プログラム名	曜日	時間	定員
⑳プレジュニアアスリート	木	16:15~17:10	10人
㉑チアリーディング		19:00~20:00	20人
㉒キッズダンス(年少~年長)	金	15:15~16:00	20人
㉓幼児運動遊び教室(年少)	第1・3・5週金 15:15~16:15		20人

対⑰平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ ⑱平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれ ⑲1~3歳の未就園児とその保護者 ㉑小学1~6年生 ㉒平成27年4月2日~平成31年4月1日生まれ ㉒平成30年4月2日~令和3年4月1日生まれ ㉓令和2年4月2日~令和3年4月1日生まれ

料⑰~⑲・㉑・㉒7,000円(全15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

●愛野公園 (期間:4月~9月)

プログラム名	曜日	時間	定員
㉔ととのえヨガ(前半)	木	9:45~10:45	15人
㉕ととのえヨガ(後半)		(月2~3回)	11:00~12:00
㉖一般硬式テニス	木	19:30~21:15	15人

対㉔・㉕18歳以上 ㉖16歳以上  
 料㉔・㉕6,000円(全13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7年3月)

プログラム名	曜日	時間	定員
㉗初心者キッズ硬式テニス	土	8:45~10:15	15人
㉘キッズ硬式テニス		10:30~12:00	15人
㉙ジュニアソフトテニス	水	19:30~21:00	20人

対㉗・㉘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7年3月)

プログラム名	曜日	時間	定員
㉚サッカー(園児)	土	9:30~10:30	30人
㉛サッカー(小学生)		(月1~2回)	10:45~11:45

対㉚平成30年4月2日~令和3年4月1日生まれ ㉛小学1~2年生 料㉚・㉛5,000円(全10回) (全て施設使用料・保険料を含む)

●周南中学校 (期間:4月~令和7年3月)

プログラム名	曜日	時間	定員
㉜ランニングクリニック	水	18:45~20:00	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) (全て施設使用料・保険料を含む)

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



サンライフ袋井 令和6年度前期講座



講座名	曜日	期間	時間	定員	受講料	講師氏名
ラテンエアロ&ヨガ	月	4月 1日~全17回	10:00~11:15	20人	9,500円	鈴木洋子さん
ヨガA(夜間)		4月 1日~全17回	19:15~20:15	20人	9,500円	鈴木洋子さん
ヨガB(夜間)		4月 1日~全17回	20:20~21:20	20人	9,500円	鈴木洋子さん
美味しい!楽しい!パン作り		4月 8日~全 6回	9:30~12:30	10人	10,000円	岡村貴代美さん
ダンスエアロ&ストレッチ		4月 8日~全15回	13:30~14:45	20人	8,500円	竹本真由美さん
茶道(表千家)(午後)		4月 8日~全15回	13:30~15:15	12人	15,000円	鈴木紀子さん
基礎から学ぶ書道		4月 8日~全15回	19:00~20:45	10人	10,000円	見城敬子さん
茶道(表千家)(夜間)		4月 8日~全15回	19:30~21:15	10人	15,000円	鈴木紀子さん
生活の中のいけばな(午前)		4月 9日~全10回	9:30~11:15	10人	18,000円	飯田せつ子さん
体にやさしいパン作り	4月 9日~全10回	9:30~12:30	10人	17,000円	岡村貴代美さん	
ピラティス(午後)	4月 9日~全15回	13:30~14:30	20人	8,500円	荒内幸代さん	
背骨コンディショニング	4月 9日~全20回	15:00~16:00	20人	11,000円	山口紋子さん	
生活の中のいけばな(夜間)	4月 9日~全10回	19:15~21:00	10人	18,000円	飯田せつ子さん	
トラベル英会話(中級)	4月 9日~全15回	19:30~21:00	10人	10,000円	山下パトリシアさん	
エアロビク&ストレッチ	4月 9日~全10回	20:00~21:00	20人	5,500円	荒内幸代さん	
ギター弾き語りを楽しむ	4月16日~全12回	9:30~11:30	8人	8,000円	中司孝志さん	
ピラティス(夜間)	4月16日~全10回	20:00~21:00	20人	5,500円	荒内幸代さん	
和と洋菓子・パン!よくばりレッスン	4月30日~全 6回	9:30~12:30	10人	10,000円	江川唯姫子さん	
リンパストレッチで不調予防	4月 3日~全20回	13:30~14:30	12人	11,000円	吉田由美さん	
色鉛筆画	4月10日~全14回	9:30~11:30	11人	9,500円	高橋和子さん	
体にやさしいパン作り	4月10日~全10回	9:30~12:30	10人	17,000円	岡村貴代美さん	
アロハフラ(中級)	4月10日~全15回	10:00~11:30	20人	8,500円	村松美どりさん	
バレトン&ピラティス	4月10日~全15回	13:00~14:00	20人	8,500円	紀代美さん	
日常英会話(初級)	4月10日~全15回	19:30~21:00	16人	10,000円	山下パトリシアさん	
体幹トレーニング(A)	4月 4日~全16回	19:00~20:00	10人	9,000円	HIROさん	
体幹トレーニング(B)	4月 4日~全16回	20:10~21:10	10人	9,000円	HIROさん	
色鉛筆画	4月11日~全14回	9:30~11:30	11人	9,500円	高橋和子さん	
ロコモ体操	4月11日~全15回	10:00~11:00	20人	8,500円	鈴木洋子さん	
ZUMBA(ズンバ)	4月11日~全20回	13:00~14:00	20人	11,000円	加茂衣未さん	
旅先で使える英語(中級)	4月11日~全15回	14:00~15:30	16人	10,000円	横田C.スワルナーリさん	
ペン字	4月11日~全15回	19:00~20:45	10人	10,000円	見城敬子さん	
背骨コンディショニング	4月11日~全20回	19:30~20:30	20人	11,000円	鈴之るなさん	
小原流華道	4月11日~全10回	19:30~21:15	10人	18,000円	山田景子さん	
背骨コンディショニング	4月 5日~全20回	13:15~14:15	20人	11,000円	加藤末緒さん	
ゼロからの韓国語(初級編)	4月 5日~全21回	19:30~20:30	16人	14,000円	李顯子さん	
ストレッチポール美Bodyトレーニング	4月 5日~全16回	20:00~21:00	10人	9,000円	HIROさん	
ヨガC(午前)	4月12日~全20回	9:30~10:30	20人	11,000円	鈴木洋子さん	
はじめての英会話	4月12日~全15回	10:00~11:30	16人	10,000円	横田C.スワルナーリさん	
ヨガD(午前)	4月12日~全20回	10:40~11:40	20人	11,000円	鈴木洋子さん	
詩吟	4月12日~全10回	13:30~15:30	10人	6,700円	紅林敏子さん	
ビーズアクセサリ	4月19日~全 8回	19:00~21:00	10人	10,000円	伊藤由恵さん	
ヨガE(夜間)	4月19日~全12回	19:15~20:15	20人	6,700円	山本さおりさん	
ズンバ	4月19日~全12回	20:25~21:15	20人	6,700円	山本さおりさん	
ヨガ	4月 6日~全20回	9:30~10:30	20人	11,000円	鈴木洋子さん	
茶道(表千家)	4月 6日~全15回	9:30~11:30	10人	15,000円	熊切紀代子さん	
日常英会話(初級)	4月13日~全15回	10:00~11:30	16人	10,000円	山下パトリシアさん	
ギター弾き語り(中級)	4月13日~全12回	13:00~15:00	8人	8,000円	中司孝志さん	
仕事以外に使える!パソコン活用術	4月13日~全10回	13:30~15:00	10人	10,000円	杉元真友美さん	
ギター弾き語り(初級)	4月13日~全12回	15:15~17:15	8人	8,000円	中司孝志さん	

☑️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) ④氏名・電話番号・希望講座を窓口、電話で(申込期間…2月1日(木)~25日(日))※申込多数の場合、抽選 ◆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27日(火)に電話連絡します。 ◆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。

☑️④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)



サンライフ袋井 短期講座



講座名	日	時間	定員 (先着順)	受講料	内容
チェダーチーズのスコーン(ハーブのクリームチーズ添え)	3月30日(土)	13:00~16:30	10人	2,000円	熱々のスコーンと、スコーンに添える冷たいハーブのクリームチーズを作る(講師…江川唯姫子さん) 持ち物…エプロン、三角巾、スリッパ、ふきん
~メイクでなりたい自分へ~いつまでもキレイでいたい♪初級編(全2回)	3月11・18日(全て月曜日)	10:00~11:30	10人	1,000円	化粧の基礎とメイクアップを学ぶ(講師…寺田有里さん) 持ち物…メイク道具一式、手鏡、ヘアターバンまたは、ヘアクリップ、フェイスタオル1枚

☎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)   ④氏名・電話番号を窓口・電話で(申込受付…2月14日(水)~)   ◆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

☎④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)



地域元気いきいき講座

講座名	日時	内容	定員 (先着順)	受講料	申込先・会場
茶巾寿司をつくらう!	3月6日(水) 9:00~12:00	写真映える茶巾寿司を作る(講師…右田慶子さん)	12人	1,000円(材料費含む)	袋井南コミュニティセンター TEL43-3386

☎市内在住、在勤の方   ④住所・氏名・電話番号を窓口、電話で(申込受付…2月15日(木)~)

☎④ 上表のとおり(受付時間…午前9時~午後5時 月曜日、祝日休館)



mama+「こんちゅうクンの昆虫教室~虫と人の子育てを学ぼう~」



☎3月21日(木)①午前9時30分~10時30分(受付…午前9時15分~)   ②午前11時~正午(受付…午前10時45分~)

ランチ…正午~午後1時(②の参加者のうち、希望者のみ)

☎お茶畑助産院(豊沢2159)   ④「昆虫の子育て」事情を紹介しながら、実物の昆虫とのふれあいや観察を行う(講師…こんちゅうクン(北野伸雄さん(磐田市竜洋昆虫自然観察公園))

☎3歳児~小学生くらいの子どもと保護者(未就園児可)

☎各回8組(先着順)   料500円/組(子ども追加1人につき500円)   お弁当…500円/個(要予約・持ち帰り可)   ※②参加者のみ)   託児…200円/人   キャンセル料…キャンセル料はかかりませんが、当日午前8時までにご連絡ください。お弁当のキャンセルは前日まで。   ④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(水)~3月18日(月))

☎④ mama+中越   ✉ mamaplus26@yahoo.co.jp



静岡理科大学公開講座「フィールドワークに宿る美学」



☎3月2日(土) 午後1時20分~3時35分(受付…午後1時~)

☎静岡理科大学(豊沢2200-2)   ④フィールドワークを通じた研究で出会う世界を2部構成で講演(講師…松田一希さん(袋井市出身、京都大学野生動物研究センター教授)、鎌田昂さん(静岡理科大学物質生命科学科天然物化学研究室准教授))   ④どなたでも   ④200人(申込多数の場合、抽選)

☎無料   ④氏名・電話番号・メールアドレスをホームページの申込フォームで(申込期間…2月1日(木)~29日(木))

☎④ 静岡理科大学社会連携課 TEL45-0108



新体操体験教室



☎3月17日(日) ①午前10時30分~正午、②午後1時~2時30分   ④月見の里学遊館・水玉プール、フィットネスルーム

☎レッスン体験   持ち物…運動のできる服装、飲み物、タオル   ④平成30年4月2日~令和2年4月1日生まれの子ども

☎20人(先着順)   ④無料   ④氏名・年齢・電話番号を電話で(申込受付…2月26日(月)午前10時~)

☎④ 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(留守番電話に接続された場合は、再度ご連絡ください)

## 相談



### 県司法書士会掛川支部主催 「相続登記はお済みですか月間」に 伴うセミナー、相談会



時2月17日(土)①セミナー…午後1時～2時 ②相談会…午後2時15分～4時15分 ※セミナーまたは相談会のみ参加も可 所袋井新産業会館キラット2階・あきはホール 内①相続登記義務化と国庫帰属制度についてのセミナー、②相続に関する様々な相談に司法書士が答える相談会 対どなたでも 料無料 申申込不要。直接会場へ 問 県司法書士会掛川支部 伊藤 TEL0537-35-8406



### 高次脳機能障害医療等総合相談会

時2月26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、忘れっぽくなった、集中できなくなった、怒りっぽ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16日(金)まで) 問 県西部健康福祉センター福祉課 TEL37-2252



### 夜間里親相談会

里親制度は、さまざまな理由で親と離れて暮らす子どもたちをあたたかい愛情と正しい理解をもった家庭環境で養育する制度です。時2月22日(木)午後5時30分～7時30分 所県中遠総合庁舎西館1階(磐田市見付3599-4) 対どなたでも 申氏名・電話番号・希望時間を電話で(申込期限…2月21日(水)まで) 問 県西部児童相談所 TEL37-2852



### 精神保健福祉総合相談会

時3月21日(木)午後1時30分～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14日(木)まで) 問 県西部健康福祉センター福祉課 TEL37-2252

## 募集



### 乳幼児健診・相談の お手伝いをしていただける方

時4月～(乳幼児健診・相談により異なる)月数回(要相談) 相談等…午前8時45分～ 健診…午後0時45分～ 所はーとふるプラザ袋井2階 内①保健師・管理栄養士…乳幼児健診・相談の保健指導や栄養指導など、会場内での案内や事務(3～4時間程度/回) ②事務…健診・相談の受付や記録の記入、会場での案内など(2時間程度/回) 対①保健師・管理栄養士(栄養士可) ②どなたでも 定各1～2人(面談による選考) 料給与(源泉徴収税・交通費込) ①…5,250円/回②…2,000円/回 申電話・Eメールで事前に連絡し、履歴書、資格者証等の写し(事務を除く)を持参し面談(申込期限…2月29日(木)まで) ※欠員がある場合継続して募集しますのでお問い合わせください。

問 保健予防課おやこ健康係 TEL42-7340  
 ✉ yobou@city.fukuroi.shizuoka.jp



### 障がい者就職面接会

時3月8日(金)午後1時30分～4時(受付…午後1時15分～) 所ワークピア磐田・多目的ホール(磐田市見付2989-3) 内就職を希望している障がい者と企業との個別相談・面接会 対障害者手帳を所持し、ハローワークに求職登録をしている方 料無料 申事前にハローワーク(どこでも可)に来所し、面接の予約をしてください。企業の面接枠の定員に達した場合は、申し込みを締め切る場合があります(申込期間…2月14日(水)～3月7日(木))。 問 ハローワーク磐田職業紹介部門 TEL32-6181(音声ガイダンスに従って「41#」を入力)



### 「統計の日(10月18日)」の標語



内応募要領…「統計の日」の趣旨を踏まえた標語(1人5作品まで)。詳しくはホームページをご覧ください 部門…①小学生の部 ②中学生の部 ③高校生の部 ④一般の部 ⑤その他(統計調査員等) 賞…入賞者には表彰状、副賞を授与。結果は6月頃に発表。申ホームページにある応募用紙を①～④は総務省政策統括官室へメール、郵送で(応募期間…2月1日(木)～3月31日(日)必着)。⑤は企画政策課企画調整係へお問い合わせください。

問 総務省政策統括官付統計企画管理官室地方統計機構担当 TEL03-5273-1144 〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1 ✉ toukeinohi@soumu.go.jp  
 問 企画政策課企画調整係 TEL44-3105 ✉ kikaku@city.fukuroi.shizuoka.jp

## 県すこやか長寿祭美術展、ねんりんピック愛媛2023 入賞おめでとうございます

高齢者の文化活動を促進することを目的に開催されている「県すこやか長寿祭美術展」、全国の60歳以上がスポーツや文化活動で交流を深める「ねんりんピック愛媛2023」の入賞者をお知らせします。



- 県すこやか長寿祭美術展**  
洋画 銀賞 松田加代子さん(76歳・可睡の杜南)
- ねんりんピック愛媛2023**  
マラソン 7位 松下久登さん(61歳・月見町)
- ☎ **しあわせ推進課家庭福祉係** TEL44-3184

## 中小企業事業資金利子補給制度をご利用ください

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29日(木)必着)。  
 ☎申 産業未来課産業政策係 TEL44-3136 〒437-8666

## シニアクラブ袋井市未加入の老人クラブに対する補助金交付

シニアクラブ袋井市未加入で、会員が30人以上かつ袋井市老人クラブ運営基準を満たし、定期的、継続的および総合的に活動する老人クラブは、シニアクラブ袋井市補助金交付の対象となります。 補助金額…均等割額(シニアクラブ袋井市を構成するシニアクラブの数に別に定める基準額を乗じて得た額)の3分の1(100円未満の端数は切り捨て) 対 補助対象経費…活動促進に対する事業に要するもの、健康づくりや介護予防事業に要するもの、地域支え合い事業に関するもの、若手高齢者の組織化や活動支援事業に要するもの 申 窓口にある申請書、当該年度の会員名簿、予算書、事業計画書を窓口、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(随時受付)。  
 ☎申 しあわせ推進課家庭福祉係 TEL44-3184 〒437-8666

# お知らせ

## 電力・ガス・食料品等価格高騰 重点支援給付金(臨時追加給付)



電気・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯に対して価格高騰重点支援給付金(臨時追加給付)を1世帯あたり7万円支給します。\*1世帯1回限りの世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税の世帯 \*住民税が課されている方の扶養親族等のみの世帯は対象外 \*DV等避難者など確認書が届かなかった世帯も対象になることがあります

申 袋井市で前給付金3万円を受給した世帯…2月1日(木)から「支給のお知らせ」を順次発送します。通知記載の確認事項全てに該当する世帯は、**手続き不要**。確認事項に1つでも該当しない場合は、送付されたはがきへ記入し郵送(返送期限…2月14日(水)必着)し、その後届いた書類へ記入し必要書類を添えて窓口、郵送で(届出期限…2月20日(火)※消印有効)

袋井市で前給付金3万円を受給していない世帯…2月8日(木)から「確認書」または「申請案内」を順次発送します。確認書が届いた世帯…確認書へ記入し必要書類を添えて郵送、電子申請で(申請期限…3月8日(金)※消印有効) 申請案内が届いた世帯…通知記載の支給要件を満たす場合は、市コールセンターまで連絡し、申請書を窓口へ(申請期限…3月25日(月)※消印有効)

●**相談窓口を設置しています**  
 市役所東分庁舎「コスモス館」2階・B会議室で相談を受け付けています。  
 ☎申 市コールセンター  
 TEL84-6076(午前9時～午後5時 土・日曜日、祝日休み)

## 広報ふくろい1月号訂正とお詫び

本紙1月号9ページ「フクロインフォ」に掲載した「令和6年度市立幼稚園・認定こども園会計年度任用職員」の記事において、パートタイム(職歴有)の給与額の記載に誤りがありました。正しくは次のとおりですので、訂正してお詫びします。

### 給与(時間額支給)

職種	誤	正
保育教諭	【資格なし】985円	【資格なし】993円
幼稚園教諭	【資格なし】985円	【資格なし】993円
園務員事務員	976円	993円

☎ 子ども未来課子ども企画係 TEL 86-5511

## 白雲荘の閉館

内 昭和53年4月1日に開館した老人福祉センター「白雲荘」が3月31日をもって閉館します。46年間、ご利用いただきありがとうございました。

☎ しあわせ推進課家庭福祉係 TEL44-3184



## 令和6年度から 森林環境税の課税が始まります

国は、市町村の森林整備やその促進に関する施策の財源確保のため「森林環境税」として令和6年度から国民1人あたり年額1,000円の課税を始めます(個人市県民税と併せて課税されるもので、個人市県民税が非課税となる方には、課税されません)。詳細は国または市ホームページをご確認ください。  
**森林環境税と個人市県民税均等割の課税額**

		令和5年度まで	令和6年度から
国 税	森林環境税	—	1,000円/年
県民税	個人市県民税	1,900円/年	1,400円/年
市民税	均等割	3,500円/年	3,000円/年
計		5,400円/年	5,400円/年

平成26年度から負担いただいている復興特別増税1,000円/年(市民税500円、県民税500円がそれぞれ均等割に含まれていた)は令和5年度で終了するため、令和6年度から森林環境税が課税されても、負担額はこれまでと変わりません。

森林は、温室効果ガスの吸収や土砂災害の防止、水源の涵養など、国民一人一人の生活に広く恩恵を与えています。森林環境税の税収は、全額が森林環境譲与税として国から地方自治体に配分され、市では、この財源を適切な森林整備や林業の担い手確保等に活用します。

- ☎ 森林環境税に関すること…課税課市民税係 TEL44-3109  
 森林環境譲与税に関すること…  
 農政課農業振興係 TEL44-3133

## がんサロン「なごみ」



- ☎ 3月1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講堂(磐田市大久保512-3) 内 患者・家族の交流や情報交換、呼吸器内科医師によるミニレクチャー「肺がんについて」 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、お越してください)。  
 ☎ 磐田市立総合病院がん相談支援センター TEL38-5286

## 宝くじ助成金を活用して 公会堂用備品などを整備しました

(一財)自治総合センターが宝くじ社会貢献広報事業として、宝くじ助成金を活用し、大日自治会が公会堂で使用する備品(低温貯蔵庫・ワイヤレスアンプ・チューナーユニット・ワイヤレスマイク・車いす)や祭典で使用する備品(屋台の改修)を整備しました。



- ☎ 協働まちづくり課コミュニティ推進室 TEL44-3107

## 令和6年能登半島地震災害義援金 を受け付けています



令和6年能登半島地震で被災された方々への支援のため、義援金の募金箱を設置しています。この義援金は日本赤十字社から被災都道府県に設置される災害義援金配分委員会を通じて、被災者へ配分されます。設置場所…市役所1階・受付、市役所1階・しあわせ推進課社会福祉係、浅羽支所1階・市民サービス課市民サービス係、教育会館1階・子ども未来課、浅羽図書館1階・受付  
 ☎ しあわせ推進課社会福祉係 TEL44-3121

## 児童手当の振り込みを ご確認ください



2月は児童手当の支給月です。令和5年10月～令和6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9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  
 ☎ しあわせ推進課家庭福祉係 TEL44-3184

## 証明書コンビニ交付手数料の改定

コンビニ交付サービスで証明書を取得する場合の手数料を、減額期間の終了に伴い4月1日から改定します。

項 目	改定前	改定後
住民票の写し	200円	300円
印鑑登録証明書	200円	300円
戸籍謄本・抄本※	350円	450円
戸籍の附票※	200円	300円
最新年度の所得・課税証明書	200円	300円

- ※袋井市に住所と本籍がある方 所 全国のコンビニ  
 ☎ 市民課戸籍住民係 TEL44-3112

## 令和4年度「新エネルギー機器導入 促進奨励金」の申請はお早めに！



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4年度(令和4年4月1日～令和5年3月31日)に購入した機器の奨励金申請期限は3月29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。対象者・対象機器・奨励金額などの詳細はホームページをご確認ください。☎ 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(申請期限…3月29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。

- ☎ 環境政策課環境企画係 TEL44-3135

## 電柱の上にカラスの巣を見つけたらご連絡を！

春が近くなると、カラスが産卵のために電柱に巣を作ります。巣の中には針金などの金属も入っており、停電の原因となります。電柱の上にカラスの巣を見つけたら、中部電力パワーグリッドへご連絡をお願いします。

☎ 中部電力パワーグリッド(株)掛川支所 TEL0120-977-230

### 月見の里学遊館

問申 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



### はーとふるプラザ袋井

(総合健康センター) 久能 2515-1

### クラフトフェア in 月見の里2024 出店者募集

時 5月18日(土)・19日(日)午前10時～午後3時 所 月見の里学遊館、月見の里公園 内 オリジナル作品の販売やワークショップ。「月見の里フェスタ」も同時開催。 定 28店程度(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(水)～2月28日(水)必着)

### 介護予防筋トレマシン教室

時 開放日…3月11日(月)午前9時～正午、21日(木)午後1時～4時 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 いずれも市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の方で筋トレマシン教室(全5回)を終えた方 料 300円/回 申 申込不要。直接会場へ  
 ☎ 健康長寿課健康支援係 TEL84-7811

## 月見の里 親子のびのびひろば・春夏

講座名	日時	内容
うどんあそび(全10回) ※2歳～3歳半向け	4月15・22日、5月13・27日、6月3・17・24日、7月1・8・22日 (全て月曜日)午前10時～11時	親子で一緒に遊びながらからだの発達を育む(講師…小井啓子さん(親子うどんあそびインストラクター))
アートワークショップ(全2回)	5月20日、6月10日(全て月曜日) 午前10時～11時	こどものためのアートワークショップ
親子コンサート	7月7日(日)午前10時～11時	体を動かして音楽を楽しむミニコンサート

所 月見の里学遊館・集会室C(7月7日(日)のみ文字・文、ものづくりのワークショップルーム) 対 令和2年10月1日～令和4年9月生まれの子どもと保護者 定 各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16日(金)～(電話受付…午後1時～))

## 月見の里 親子すこやかひろば・春夏

講座名	日時	内容
ベビーピクス&ヨガ(全10回) ※3か月～1歳向け	4月10・17・24日、5月15・22・29日、6月5・12・19日、7月3日 (全て水曜日)午前10時～11時	親子の触れ合いをメインに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))
親子アートワークショップ	5月 8日(水)午前10時～11時	親子で楽しむアートワークショップ
初めての楽器作り	6月26日(水)午前10時～11時	簡単な楽器を手作りしコンサートで合奏する
親子コンサート	7月 7日(日)午前10時～11時	体を動かして音楽を楽しむミニコンサート

所 月見の里学遊館・和室(7月7日(日)のみ文字・文、ものづくりのワークショップルーム) 対 令和5年4月1日～令和5年12月生まれの子どもと母親 定 各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16日(金)～(電話受付…午後1時～))



## 水玉プールプログラム 期間：4月8日(月)～9月20日(金)(各15回)

### ●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水玉プール窓口へ(事前に記入)(申込受付…3月3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身体を動かし、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
姿勢改善フィットネス		13:30～14:30	体幹の筋力をアップと関節の可動域を広げて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・解消におすすめ
ピラティス(朝)	10:20～11:10		
太極拳	金	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・プール使用料を含む) 申 窓口にある申込書を水玉プール窓口へ(事前に記入)(申込受付…3月3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28年4月2日～令和2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19日(月)～3月8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18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①	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②		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19日(月)～3月8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18日(日)午前9時30分～)

メロープラザ

問申 TEL30-4555 FAX23-8000(午前9時～午後10時 水曜日休館)  
 〒437-1102 浅名1027 印 mellow-plaza@asahi-net.email.ne.jp

**メロープラザ「4月開講！メローカレッジ（初心者大歓迎）」**

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 (午前コース)	4月2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
②スローエアロビック& エクササイズ	4月4日(木) ～全8回	10:00～11:00	エアロビックと筋肉をつける運動で、健康な体作りを目指す(講師…西山貴子さん)	10人	4,800円
③万能!! 焼肉のたれ作り	4月7日(日)	13:30～16:30	ドレッシングや隠し味にも使える焼肉のたれを作り、1人1リットル持ち帰る(講師…埋田信子さん)	10人	1,600円
④アロマストレッチ	4月8日(月) ～全8回	19:30～20:30	アロマ香浴で五感を癒し、体を温めながら緩め、体質改善を目指す(講師…水野かよさん)	10人	4,800円
⑤やさしいヨガ (夜コース)	4月9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
⑥癒しの空間茶道 (裏千家)(午前の部)	4月11日(木) ～全8回	9:30～12:30	和やかな雰囲気の中で、本格的な稽古を楽しむ(椅子に座っても可)(講師…後藤宗智さん)	9人	9,600円
⑦癒しの空間茶道 (裏千家)(夜の部)		18:30～21:30		9人	9,600円
⑧お腹スッキリYOGA	4月12日(金) ～全8回	14:00～15:00	呼吸を意識してインナーマッスルを刺激し、お腹周りをスッキリさせる(講師…神谷美早さん)	10人	4,800円
⑨職人さんから学ぶ 木工教室	4月12日(金)	19:00～21:00	卓上引き出し収納6段(奥行30センチ×幅30センチ×高さ36センチ) (講師…飛田孝さん(TOBITA CRAFT))	10人	9,300円
⑩4月の スイーツ倶楽部	4月13日(土)	9:30～12:30	ピンク色のかわいいイチゴのティラミスを作る(講師…江川唯姫子さん)	10人	2,600円
⑪4月の たのしいぱんづくり	4月13日(土)	13:30～17:00	生地を手ごねしてメロンパンを作る(講師…岩倉恵美子さん)	10人	1,400円
⑫はじめてのヨガ	4月15日(月) ～全8回	10:00～11:00	呼吸を意識してポーズをとり、柔軟性・体力の向上を目指す(講師…佐藤めぐみさん)	10人	4,800円
⑬ゆとりヨガ	4月18日(木) ～全8回	13:30～14:30	心と体にゆとりを持たせて元気に過ごせる身体づくりのヨガ(講師…岡山典美さん)	10人	4,800円
⑭手作りパン教室	4月22日(月) ～全6回	9:30～12:30	毎月1回パンづくりの基本を学ぶ(講師…江川唯姫子さん)	10人	10,800円
⑮美文字を習得 かな書道とペン字	4月22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
⑯太極拳	4月25日(木) ～全8回	10:30～12:00	精神・呼吸・体幹を整え、健身気功・太極拳の基本動作を習得する(講師…きよこさん)	10人	4,800円

対…どなたでも(お子様連れはご遠慮ください)。ただし⑩・⑪・⑭は18歳以上の方(高校生は除く)。申…氏名・電話番号・希望講座番号を電話で(申込受付 ①～⑨…2月17日(土)～ ⑩～⑯…2月18日(日)～) ◆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週間前から材料費のみ発生。当日キャンセルは受講料全て

**メローオープンライブデー出演者募集**

時…6月30日(日)午後1時～5時30分 所…メロープラザ・ガレリア 内…バンド演奏を披露する(ジャンル不問)。ライブ配信あり。演奏時間…演奏30分・転換10分/1グループ 対…市内外で活動するアマチュアバンド(1～3人のグループでアコースティック楽器でのユニット) 定…7グループ(申込多数の場合、抽選) 料…200円/人(参加料) 申…ホームページにある申込用紙を窓口、ファクス、Eメールで(申込期間…2月15日(木)～3月15日(金))