・こどもの定期予防接種は、全て医療機関で行う個別接種です。
関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

児健診等
所／保健センター２階　乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
3～4か月児健診、9～10か月児健診、1歳6か月児健診：
バスタオル・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）
2歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
3歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
聴力・視力検査をおこなってきてください。

相談に関するお問い合わせは ―― 健康推進課（内線 **1191**）まで

	金	土
3	4 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	5 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931
0 教室〉	11 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	12 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197
7 室	18 離乳食教室〈ぱくぱく教室〉 (R7年12月生) [予約制] ㈲三善工業 ☎ 23-3446	19 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365
4	25 水道建設㈱ ☎ 23-2662	26 ㈱アイテック ☎ 23-8500
1 店	**健康相談・栄養相談・歯科相談** **（月～金曜日）** 午前９時 ～午後４時30分 問合せ 健康推進課 ☎ 23-6141（直通）	

●各種相談日● 岡谷市役所　☎ 23-4811

行政・法律	**行政相談**	9日(水)午前9時～正午　巡回相談(長地支所)
	無料法律相談 **[予約制]**	15日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線1254) 相談員：舘　健輔 弁護士 ※1月分予約：12月16日(水)～受付開始
	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	16日(水) 午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課 (内線1282)
生活・子育て	**こども家庭センター まゆっこベースおかや (家庭児童相談など)**	月～金曜日　午前9時～午後4時30分 子ども課 (内線1226) 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767
	ひとり親家庭等相談	月～金曜日　午前9時～午後4時30分 問合せ：社会福祉課 (内線1263)
	生活困窮相談 **(生活就労支援センター)**	月～金曜日　午前9時～午後4時30分 問合せ：社会福祉課 (内線1254)
	子ども教育相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日　午前9時～午後4時30分 問合せ：教育総務課 (内線1232)
	子ども教育相談センター分室	・一般相談　月～金曜日(祝日は除く) 午前9時～午後4時30分 ・専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 相談日程については、下記へお問い合わせください 会場：諏訪湖ハイツ1階　☎24-2206
	女性のための健康相談[予約制]	月～金曜日　午前9時～午後4時30分 助産師による相談(1人あたり1時間) 問合せ：健康推進課　☎23-6141 (直通)
	女性のための相談	・女性相談員による相談　月～金曜日 問合せ：社会福祉課 (内線1259) ・女性カウンセラー(産業カウンセラー)による相談 [予約制] 15日(火) 午後1時～3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課 (内線1363)
	まいさぽ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前9時～午後4時30分 問合せ：社会福祉課(内線1254)
	ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	月～金曜日　午前9時～午後4時30分 問合せ：社会福祉課 (内線1254)
移住	**移住相談**	月～金曜日 午前9時～午後4時30分 問合せ：地域創生推進課 (内線1368)
就労	**ミニジョブカフェ[予約制]** 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	9日(水) 午後1時～4時 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや　☎21-7000
	若者のための就労相談会 (夜間・休日)[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：概ね35歳までの若年者 問合せ：テクノプラザおかや　☎21-7000
企業経営	**中小企業経営技術相談**	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや　☎21-7000
	特許・発明相談	今月はありません(奇数月の第3火曜日開催)
農業	**農地相談** **[予約制]**	月～金曜日　午前9時～午後4時30分 問合せ：農業委員会事務局(内線1488)

社協心配ごと相談、ボランティア総合相談、結婚相談(要予約)
金銭管理・成年後見・終活相談、家族介護相談

月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分　社会福祉協議会 ☎24-2121

妊娠５～７か月の「パパママ教室」受講申込み受付中［予約制］

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

準備編▶12月11日（金）午後7時～8時30分

内容：赤ちゃんを産むための体づくり・夫婦のコミュニケーション・産後のメンタルヘルスなど



※マイナンバーカード窓口開設日（夜間[要予約]／休日）

くらしのカレンダー 12月 December

休日急病当番医院
休日当番歯科医院
休日当番薬局
水道修理当番店
相 相談
乳幼児健診
子育て学習

●当番医に電話相談してから受診をしてください。
「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。
○休日急病当番医院　受付／原則午前９時～午後５時
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス　岡谷消防署 ☎ 22-0119
○休日当番歯科医院　午前中の診療となります。

●水道修理当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前９時～午後４時　☎ 23-8511

乳幼児
医療機

◆乳幼児
場
持 ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相

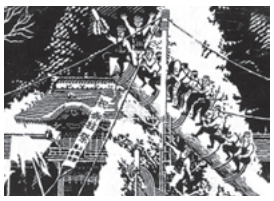
日	月	火	水	木
今月の納税 ◎固定資産税・都市計画税　第３期 ◎国民健康保険税　第６期 納期限…１２月２５日（金） 納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。口座振替の方は、残高確認をお願いします。忘れずに納税しましょう。 問合せ●税務課（内線１１３５）		1 ㈲三善工業 ☎ 23-3446	2 1歳6か月児健診 (R7年5月生) 午後0時40分～1時10分 受付 ㈱林鉄工設備 ☎ 23-3197	 ㈱イワナミ ☎ 22-2222
6 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 三輪歯科医院 ☎ 27-3084 川岸薬局 ☎ 24-3103 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	7 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 十和設備㈱ ☎ 24-0182	8 水道建設㈱ ☎ 23-2662	9 マイナンバーカード夜間窓口開設日[要予約] 午後4時30分～7時 3歳児健診 (R5年11月生) 午後0時40分～1時10分 受付 ㈱アイテック ☎ 23-8500	10 離乳食教室〈ごっくん教 (R8年7月生) [予約制・個別対応] 杉村設備㈱ ☎ 27-8632
マイナンバーカード休日窓口開設日 午前9時～正午 13 林眼科医院 ☎ 28-6596 ももデンタルクリニック ☎ 28-0333 御子柴薬局 ☎ 27-7056 ㈱イワナミ ☎ 22-2222	14 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330	15 松澤工業㈱岡谷支店 ☎ 27-7642	16 3～4か月児健診 (R8年8月生) 午後0時40分～1時10分 受付 信和設備㈱ ☎ 22-3302	1 2歳児にこにこ教室 (R6年11月生) 午前（個別通知します） ㈱総設工業 ☎ 28-8504
20 しもすわ肛門胃腸内科クリニック ☎ 78-3242 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 土田薬局 ☎ 28-3232 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	21 相 育児相談 午前9時30分～11時 受付 ㈱オスガ設備 ☎ 27-6622	22 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	23 9～10か月児健診 (R8年2月生) 午後0時40分～1時10分 受付 ㈲丸竹下島商店 ☎ 22-2406	2 十和設備㈱ ☎ 24-0182
27 花岡医院 ☎ 22-3525 山田歯科医院 ☎ 22-2131 調剤薬局マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	28 ㈲ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	29 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 ㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	30 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100 早出歯科医院 ☎ 28-0024 ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117 ㈱浜パイピング ☎ 23-6885	3 牛山医院 ☎ 78-1192 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 土田歯科医院 ☎ 28-3001 しなの調剤薬局天竜 ☎ 75-5480 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ㈱上條電設工業 ☎ 23-5330

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの講座・イベント情報をお届けします

カルチャーセンター 季節の教養講座
一彫入魂 ほっこり木版画講座

伝統的な木版画を味わう講座です。冬のひとときを少し特別にする、ぬくもりある手仕事を一緒に楽しみましょう。初心者歓迎!



講師作品

日時…1月16日・30日、2月13日（全3回）
毎回土曜日 午後1時30分～3時30分
場所…カルチャーセンター 工作室
講師…国画会 版画部会員 信州版画協会会員 柴田吉郎さん
定員…8名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…彫刻刀、水彩絵具、絵筆、筆洗い、バレン（以上ある人）、30cm定規、ボールペン、カッターナイフ、エプロン（汚れても良い服装）、版木や作品を入れる紙袋
受講料…1,800円 ※受付時に集金
申込み…市内在住・在勤の人は12月2日（水）午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。3日（木）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。市外の人は12月9日（水）から受付。12月23日（水）締切。

申込みは▼

カルチャーセンター・miu*刺しゅうの会 共催講座
心ときめく、手仕事の時間 やさしい刺しゅう講座

冬に向かって、おうち時間が増えていらっしゃるみなさん。スマホ画面を見る時間を、少し手仕事に置き換えませんか? 好きな色を選んで"ちくちく"することで、すてきな刺しゅうができ上がります! 基本となるステッチの練習から始め、マスターすれば複雑な図案や、憧れの美しい刺しゅうにもチャレンジできるようになります。



日時…1月8日、2月12日（全2回）毎回金曜日
午後1時30分～3時30分
場所…カルチャーセンター 第7研修室
講師…日本手芸普及協会刺繍コース講師 miu*三浦淑乃さん
定員…10名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…糸切はさみ
受講料…1,400円（材料費含む）※受付時に集金
申込み…12月1日（火）午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。2日（水）から電話、電子申請（QRコードから）でも受け付けます。12月22日（火）締切。

申込みは▼

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

湊公民館・みなとコツコツ会 共催講座
背骨コンディショニング講座

腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓の不調などの症状は、背骨のゆがみからも発生します。これを整え、不調を改善するプログラムです。湊公民館学習グループ「みなとコツコツ会」の皆さんと一緒に学びます。年齢・性別を問わず、参加いただけます。

日時…1月5日・19日（全2回）毎回火曜日 午後7時～8時
場所…湊公民館 2階講堂
講師…背骨コンディショニングインストラクター 宮澤佳子さん
定員…10名（先着順・定員になり次第締め切り）
持ち物…スポーツタオル、ヨガマット（ある人）、飲み物
受講料…400円
申込み…12月9日（水）から湊公民館窓口、電話、電子申請（QRコードから）にて受付。12月23日（水）締切。

申込みは▼

湊公民館 生活講座
健康マージャン講座

「飲まない・吸わない・賭けない」安心・安全なマージャンで、頭を使い、手を動かし、楽しい時間を過ごしましょう。脳の活性化や介護予防などにも! マージャンが初めての人が対象です。

日時…1月8日・22日、2月12日・26日、3月12日・26日（全6回）毎回金曜日 午前9時30分～正午
場所…湊公民館 2階講堂
対象…18歳以上の人
講師…健康マージャン全国会地域指導員 北澤善敬さん
定員…16名（先着順・定員になり次第締め切り）
受講料…2,200円（材料費・教材費含む）
申込み…12月7日（月）から湊公民館窓口、電話、電子申請（QRコードから）にて受付。12月21日（月）締切。

申込みは▼

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

環境 農作業などに伴う野焼きは近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されていますが、農作業によって出た稲わらや少量の落ち葉などは、一般のごみなどの焼却に比べて焼却時の有害物質の排出や悪臭が少ないため、例外として認められています。少量・短時間での焼却についてはご理解ください。

また、行う際は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行ってください。

▶少量、短時間で済ませる
▶洗濯物を干している時間帯を避ける
▶風の向きや強さに注意する
▶できるだけ乾燥したものを焼却する

問合せ●環境課（内線1445・1446）

お知らせ やまびこ公園の今年度の営業を終了

今年度の営業は、12月13日（日）をもって終了となります。

- 冬期休園中も園内の散策はできますが、ジャンボ滑り台やターザンロープなどの遊具は使用できません。
- 休園中は、伐採や除雪などの園内整備を行います。作業車両が通行しますので、散策の際は周囲に十分注意して、作業区域には立ち入らないようお願いします。
- 園内のトイレは、中央広場管理棟横の1か所のみ使用できます。その他のトイレは、凍結防止のため止水し、使用を休止します。

みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ●やまびこ公園管理事務所
☎22-6313

お知らせ 後期高齢者医療歯科健診は12月30日まで

対象となる人には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から受診券が郵送されています。受診券が届いていて受診を希望する人は、歯科医院などへ直接予約のうえ、健診を受けてください。お口の健康は、全身の健康維持にもつながります。この機会にぜひ受診をご検討ください。

健診期間…12月30日（水）まで
対象者…後期高齢者医療制度の被保険者で、次のいずれかに該当する人
①今年度、76歳または81歳になる人
②今年度、77歳～80歳になる人で、最近、生活習慣病で医療機関を受診し、昨年度は歯科を受診していない人

健診を受けられる歯科医院や、受診券の紛失などについては、長野県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

問合せ●
長野県後期高齢者医療広域連合
☎026-229-5320

お知らせ 令和9年度 交流保育使用料の見直しについて

令和9年4月より、保育を必要とする事由に該当しない児童を対象とした、市立保育園での交流保育について、物価高騰などによる保育所運営にかかる経費の増加を踏まえ、月額利用料を9,000円から1万円に見直します。

保育の質の確保と安定したサービスの提供のため、ご理解をお願いします。

問合せ●子ども課（内線1227）

もっと お知らせ

募集やイベント、環境、健康など
まだまだお知らせしたいこと

お知らせ 新年祝賀式を開催します

日時…1月4日（月）
午前11時～（午前10時開場）
場所…カノラホール
名簿掲載料…500円
申込み…申込書に名簿掲載料を添えて、12月1日（火）～10日（木）までに、受付場所にお申し込みください。申込書は、各受付場所に設置してあるほか、市のホームページからもダウンロードできます。
受付場所…市役所、各支所ほか（詳しくはお問い合わせください。）

問合せ●秘書広報課
（内線1511・1512）

募集 諏訪湖畔の今後についてご意見を募集します

諏訪湖畔の現在の利用状況や、今後期待する過ごし方・サービスについて、みなさんのご意見を募集します。

回答所要時間…5分程度
回答方法…
二次元コードから回答

みなさんのご協力をお願いします。

問合せ●まちづくり整備課（内線1334）

カルチャーセンター ホリデイスクエア
ウクレレ・ハニー クリスマスコンサート

「ウクレレ・ハニー」ほか、友情出演のみなさんによる、心温まる演奏会を開催します。小さな弦楽器ウクレレが奏でる、軽やかで温かみのある響きで、心地よいひとときをお届けします。お誘いあわせてお越しください♫

日時…12月6日（日）午後1時30分開演・3時終演予定
場所…カルチャーセンター 催事場

観賞無料
申込み不要



問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

信州松本トライデンツ 応援バスツアー

初企画!! 信州松本トライデンツの応援にバスで出かけます。会場での駐車場の心配もありません。みんなでトライデンツを応援しましょう。

試合日時…12月19日(土) 午後2時～
12月20日(日) 午後1時～
試合会場…エア・ウォーターアリーナ松本
対戦チーム…日本製鉄堺ブレイザーズ
集合場所…岡谷市役所2階 西口駐車場
集合時間…19日(土) 正午
20日(日) 午前11時
※時間厳守でお願いします。
解散時間…試合開始から約4時間後(試合状況により前後する場合あり)
参加料…3,000円
試合観戦チケット(クラブ指定席) +バス代、トライデンツのオリジナルグッズのお土産付き
対象…岡谷市在住、在勤の人
定員…各日30名
申込み…12月1日(火)から電話にて受付(先着順)。下記スポーツ振興課までお申し込みください。12月14日(月)締切。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・定員になり次第締切)。
受講料…小・中学生：1,000円
高校生以上：2,000円
※スポーツ保険に加入する場合は、小中学生820円、高校生以上2,020円、65歳以上1,220円の任意の保険があります。

◎小学生フットサル教室

期間…1月6日～2月24日
毎回水曜日　計8回
対象…市内在住の小学1～6年生
時間…午後7時～8時30分
場所…市民総合体育館 東体育館
定員…30名(先着順)
講師…岡谷市サッカー協会員
申込み期間…12月1日(火)～22日(火)

第48回 岡谷市民 元旦マラソン

期日…1月1日(金・祝)
時間…受付：午前7時30分～
開会式：午前7時45分～
スタート：午前8時～
受付場所…市民総合体育館 正面駐車場
コース…
〔4㎞〕市民総合体育館―釜口水門―
―市民総合体育館
〔2㎞〕市民総合体育館―塚間川―
―市民総合体育館
問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(第2・4木曜日を除いた平日
午前9時～午後5時)



ファミリースケートデー

やまびこ国際スケートセンターを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。
※貸し靴は有料：1足530円
日時…12月12日(土)
午前8時～午後9時
問合せ●やまびこ国際スケートセンター
☎24-5210
※アイスアリーナでのファミリースケートデーは11月のみです。

第51回 岡谷市民 スケート大会 参加者募集

期日…1月9日(土)
時間…公式練習：午前7時45分～
開会式：午前8時30分～
競技開始：午前9時～
場所…やまびこ国際スケートセンター
対象…市内在住、在学、在勤の人
参加費…無料
申込み締切…12月18日(金)
問合せ●市民総合体育館内
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(第2・4木曜日を除いた平日
午前9時～午後5時)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(1月分)

日時…12月20日(日)
小学校：午後7時～
中学校：午後7時30分～
場所…市民総合体育館 第1会議室
※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

個人利用者優先デー

市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放します。ぜひご利用ください。
日時…12月20日(日) 午前9時～午後6時
(午後6時以降も状況により利用可)
使用料…1人2時間
大人220円、小人110円
※市内小中学生は無料ですので、確認のため、子どもパスポート・学生証を提示してください。

冬季のスポーツ施設の営業と閉場

※開場期間であっても、凍結などで使用できない場合があります。
●市営庭球場(12月もナイター開催)
12月は火、水、金曜日のみナイター営業を行います(積雪時は使用不可)。ただし、12月11日以降は水道を閉栓するため、体育館またはプールのトイレをご利用ください。
短縮営業：午前8時30分～午後6時
…12月1日(火)～27日(日)(うち火・水・金曜日は午前8時30分～午後9時30分)、3月1日(月)～31日(水)
短縮営業：午前10時～午後4時
…1月4日(月)～2月28日(日)
休場日：12月24日・28日～1月3日、1月14日・28日、2月12日・25日、3月11日・24日・25日
●市営岡谷球場
12月1日(火)～3月31日(水)まで閉場
●湖畔広場
12月28日(月)～2月28日(日)まで閉場
●川岸スポーツ広場
12月1日(火)～3月31日(水)まで閉場
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第4期 ベーシックエアロ教室
期間…1月4日～3月15日
毎回月曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 ヨガ教室
期間…1月4日～3月15日
毎回月曜日(計10回)
時間…午前11時15分～午後0時15分
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 Balletone教室
期間…1月5日～3月16日
毎回火曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 ZUMBA教室
期間…①1月5日～3月16日
毎回火曜日(計10回)
②1月8日～3月19日
毎回金曜日(計10回)
時間…午前11時10分～午後0時10分
場所…市民総合体育館
定員…各20名

◎第4期 夜ヨガ教室
期間…1月5日～3月16日
毎回火曜日(計10回)
時間…午後7時～8時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 スリムキックボクシング教室
期間…1月6日～3月10日
毎回水曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 ピラティス教室
期間…1月8日～3月19日
毎回金曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館
定員…20名

以上問合せ●市民総合体育館
☎22-8800

◎第4期 こどもスポーツ教室(年長～小学生)
期間…1月5日～3月16日
毎回火曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館　**定員**…20名

◎第4期 卓球教室(小・中学生)
期間…1月6日～3月10日
毎回水曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館　**定員**…20名

◎第4期 バレーボール教室(小学生)
期間…1月6日～3月10日
毎回水曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館　**定員**…20名

◎第4期 キッズ体操教室(年中～小学2年生)
期間…1月8日～3月19日
毎回金曜日(計10回)
時間…午後4時45分～5時45分
場所…市民総合体育館　**定員**…15名

◎第4期 バドミントン教室(小学4年生～中学生)
期間…1月8日～3月26日
毎回金曜日(計10回)
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館　**定員**…20名

◎第4期 ミニバス教室(小学生)
期間…1月8日～3月5日
毎回金曜日(計8回)
時間…前半：午後6時30分～7時30分
後半：午後7時30分～8時30分
場所…岡谷田中小学校　**定員**…各40名

以上問合せ●市民総合体育館
☎22-8800

各種スポーツ教室(一般)
(シンコースポーツ㈱主催)

受講料…7,000円(保険料・施設使用料込)
※当日参加も可能：1回1,000円
申込み…12月1日(火)午前9時より市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

◎ママスポ広場(リラックスヨガ教室 託児あり)
期間…1月5日～3月2日
毎回火曜日　計8回
対象…市内在住・在勤の女性
(託児は1歳児から。定員10名)
時間…午前10時30分～正午
場所…市民総合体育館 第2B会議室
定員…20名(先着順)
講師…岡谷市フィットネス協会指導員
申込み期間…12月1日(火)～22日(火)

以上問合せ●市民総合体育館内
㈶岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850
(第2・4木曜日を除いた平日
午前9時～午後5時)

各種スポーツ教室(子ども)
(シンコースポーツ㈱主催)

受講料…6,000円
ミニバス教室(計8回)のみ4,800円
(保険料・施設使用料込)
申込み…12月1日(火)午後5時から市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。
※教室により対象年齢が異なります。

◎第4期 HIP-HOPダンス教室(年長～小学生)
期間…1月4日～3月15日
毎回月曜日(計10回)
時間…①午後4時10分～4時55分
(年長～小学2年生)
②午後5時～5時50分
(小学3年生～6年生)
場所…市民総合体育館
定員…①25名、②30名

◎第4期 サッカー教室(年中～小学生)
期間…1月5日～3月16日
毎回火曜日(計10回)
時間…午後4時～5時
(年中～小学2年生)
午後5時～6時
(小学2年生～6年生)
場所…市民総合体育館
定員…各20名