

・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歳児にこご教室：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
5	6	7
10	11	12
19	20	21
26	27	28

十和設備(株)
☎ 24-0182

水道建設(株)
☎ 23-2662

(株)上條電設工業
☎ 23-5330

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

(株)オスガ設備
☎ 27-6622

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

生活・子育て

行政・法律

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	11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]	17日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：藤森誠二 弁護士 ※1月分予約：12月18日(水)～受付開始
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	18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)
	子ども家庭センターまよっこベースおかや(家庭児童相談など)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15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8時30分～午後5時15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8時30分～午後5時15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8時30分～午後5時 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8時30分～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8時30分～午後5時15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] 17日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課(内線1362)
	まいさぼ女性相談Day(生活や暮らしの相談)	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15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8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1254)
移住	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課(内線1361)
就労	ミニジョブカフェ[予約制]	11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	17日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農業	農地相談[予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局(内線1488)

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理・成年後見等相談
 社協心配ごと相談、家庭介護相談
 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

相談日	時間	場所	連絡先
第2・4火曜日	午前10時～午後4時	社協相談室	市社協 ☎ 24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290 (080-5143-3202)

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20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



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9期

納期限…12月25日(水)

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)

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
-  水道修理工番店
-  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。

- **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**
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- **水道修理工番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。
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

日	月	火	水	木
1 酒井医院 ☎ 22-2121 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 株林鉄工設備 ☎ 23-3197	2 株イワナミ ☎ 22-2222	3 株オスガ設備 ☎ 27-6622	4 1歳6か月児健診 (R5年4月・5月生) 午後0時40分～1時20分 受付 岡谷酸素株 ☎ 22-4931	5 離乳食教室くごっくん (R6年7月生) [予約制・個別対応] 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406
8 諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473 株アイテック ☎ 23-8500	9 育児相談 午前9時30分～11時 受付 杉村設備株 ☎ 27-8632	10 有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	11 3歳児健診 (R3年11月生) 午後0時40分～1時20分 受付 株シンニチ設備 ☎ 22-1365	12 株浜パイピング ☎ 23-6885
15 イムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 アイビー薬局 ☎ 26-1670 信和設備株 ☎ 22-3302	16 株総設工業 ☎ 28-8504	17 有三善工業 ☎ 23-3446	18 3～4か月児健診 (R6年8月生) 午後1時～1時20分 受付 株林鉄工設備 ☎ 23-3197	19 2歳児にここ教室 (R4年11月生) 午前(個別通知します) 株イワナミ ☎ 22-2222
22 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406	23 育児相談 午前9時30分～11時 受付 十和設備株 ☎ 24-0182	24 水道建設株 ☎ 23-2662	25 9～10か月児健診 (R6年2月生) 午後1時～1時20分 受付 株アイテック ☎ 23-8500	26 離乳食教室くばくばく (R5年12月生) [予約制] 杉村設備株 ☎ 27-8632
29 しもずわ肛門胃腸内科クリニック ☎ 78-3242 あさひ中央中央歯科診療所 ☎ 26-1414 らいおん薬局 ☎ 63-1752 株浜パイピング ☎ 23-6885	30 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 薬局マツモトキヨシレイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 株上條電設工業 ☎ 23-5330	31 サツマ外科医院 ☎ 22-5180 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 浦野歯科医院 ☎ 22-2854 日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1175 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 松澤工業株岡谷支店 ☎ 27-7642	健康相談・栄養相談 歯科相談 (月～金曜日) 午前8時30分 ～午後5時15分 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)	

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 初心者向け押し花講座

世界に1つだけの押し花を使った作品を作ってみませんか?
初心者大歓迎! キーホルダー、ボールペン、フレームを作ります。

日時…1月20日、2月3日・17日(全3回)

毎月曜日 午後2時~3時30分

場所…カルチャーセンター 第1・2多目的ホール

対象…18歳以上の入

講師…ふしぎな花倶楽部 インストラクター 唐木みさ子さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…はさみ、カッター、ポケットティッシュ、ピンセット

受講料…3,200円(材料費含む) ※受付時に集金

申込み…12月3日(火) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。4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16日(月)までは、市内在住・在勤の人のみ。12月23日(月) 締切。



カルチャーセンター 季節の教養講座 はじめての刺繍講座

基本的な針の刺し方を習いながら、そのまま飾れる刺繍フレームを作成します。初心者向けの講座です。

日時…1月24日、2月7日・21日、3月7日(全4回) 毎週金曜日

午前のクラス 午前10時30分~午後0時30分

午後のクラス 午後1時30分~3時30分

場所…カルチャーセンター 第1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…各クラス7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…2,000円(材料費含む) ※受付時に集金

申込み…12月11日(水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。12日(木) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。12月20日(金)までは、市内在住・在勤の人のみ。1月9日(木) 締切。



カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座 はじめの一步

充電の仕方、スマホの見分け方、アクション操作、アカウントなど、初歩的なことを学びます。(2日とも同内容)

日時…12月17日(火)・24日(火) 午後2時~3時30分

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

対象…市内在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

講師…Sunao Design 山崎勇輝さん

定員…各回15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自分のスマートフォン

受講料…200円 ※電話受付後、窓口にて支払

申込み…12月2日(月) 午後2時から電話(カルチャーセンター)にて受付。12月12日(木) 締切。

カルチャーセンター 親子講座 クイズにチャレンジ! 親子で学ぶお金の小学校

子どもが現金を手にする年末年始を前に、親子でお金について考えてみませんか? クイズに挑戦しながら学ぶ講座です。

日時…12月15日(日) 午後2時~3時30分

場所…カルチャーセンター 第1・2多目的ホール

対象…市内在住の小学生および保護者

※親子1組=大人と子ども合わせて3人までのグループ

講師…Private Fp代表 ファイナンシャルプランナー 佐久眞盛春さん

定員…親子25組(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…1人200円 ※受付時に集金

申込み…11月25日(月) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。26日(火) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。12月7日(土)までは、保護者が市内在住・在勤の人のみ。12月11日(水) 締切。



カルチャーセンター・学習グループ「墨雅会」共催講座 はじめての水墨画講座

初心者でも大丈夫! 墨雅会の講師と仲間たちが、筆や墨の扱い方を教えてください。

日時…1月16日、2月6日・20日、3月13日(全4回)

毎週木曜日 午前10時~正午

場所…カルチャーセンター 第7研修室

講師…牛山和雄さん、学習グループ「墨雅会」のみなさん

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…水墨画用筆大・小(貸出可)、使い古したタオル、新聞紙、水墨画用下敷き、小皿4枚、水入れ用容器

受講料…1,300円(材料費含む) ※受付時に集金

申込み…12月12日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。13日(金) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。1月9日(木) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分) …12月15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。ご利用ください。

日時…12月15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。

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800

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1日(日)

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。

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)

健康

後期高齢者医療 歯科健診は12月30日まで

対象者には、6月下旬に受診券が郵送されています。歯科医院などへ直接予約のうえ、健診を受けてください。

健診を受けられる歯科医院や、受診券の紛失などに関するお問い合わせは、長野県後期高齢者医療広域連合までお願いします。

対象者…

- 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

問合せ●長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室 ☎026-229-5320

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6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2日(月)～10日(火)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)

お知らせ

宅地造成及び特定盛土 等規制法について

長野県では、令和3年7月に静岡県熱海市で発生した土石流災害を踏まえて施行された「宅地造成及び特定盛土等規制法(通称:盛土規制法)」に基づく規制区域を指定するため、基礎調査を実施しました。詳しくは、県ホームページをご覧ください。



問合せ●長野県建設部 都市・まちづくり課
☎026-235-7297

湊公民館 生活講座

こころ安らぐ点描曼茶羅アートを描こう

黒い紙に描かれた下絵をもとに、点描曼茶羅アートを描いていきます。初心者でも4週で完成できます。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

日時…12月16日・23日、1月6日・20日(全4回)

毎回月曜日 午後1時30分～3時

場所…湊公民館 学習室

対象…18歳以上の人

講師…曼茶羅アーティスト greenwind yuyaさん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…2,800円(材料費含む)

申込み…11月28日(木) 午前9時から湊公民館窓口、電話、電子申請(QRコードから)にて受付。12月10日(火) 締切。



◎ママスポ広場(ヨガ教室 託児あり)

育児の合間にリフレッシュしませんか。
 期間…1月7日～3月4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)
 申込み期間…12月2日(月)～20日(金)
 以上問合せ●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)

各種スポーツ教室(子ども)
 (シンコースポーツ㈱主催)

受講料…5,000円
 ミニバス教室(全8回)のみ4,000円
 (保険料・施設使用料込)
 申込み…12月2日(月)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
 (年中～小学生)

期間…1月6日～3月24日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午後4時10分～4時55分
 (年中～小学1年生)
 午後5時～5時50分
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各25名

◎第4期 陸上教室(小学生)

期間…1月6日～3月24日
 毎月曜日(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 こどもスポーツ教室
 (年長～小学生)

期間…1月7日～3月18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46回 岡谷市民 元旦マラソン

清々しく新年を迎えましょう。
 期日…1月1日(水・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…
 [4km]市民総合体育館一釜口水門一
 一市民総合体育館
 [2km]市民総合体育館一塚間川一
 一市民総合体育館

第49回 岡谷市民
 スケート大会 参加者募集

期日…1月13日(月・祝)
 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20日(金)
 以上問合せ●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)

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
 保険料(任意)…小・中学生820円
 高校生以上1,870円
 65歳以上1,220円

◎小学生フットサル教室

期間…1月8日～2月26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)
 申込み期間…12月2日(月)～20日(金)

冬季のスポーツ施設の営業

●市営庭球場
 オムニコートは、人工芝張替改修工事のため1月10日(金)まで休場。
 クレーコートは、12月8日(日)まで、午前8時30分から午後4時30分まで営業。
 短縮営業:午前10時～午後4時
 …人工芝張替工事終了後、1月11日～2月28日
 短縮営業:午前8時30分～午後5時
 …3月中
 休場日:12月9日～1月10日(予定)、1月23日、2月13日・27日、3月12日・13日(積雪時は休場)
 ※人工芝張替改修工事期間が変更になる場合は、ホームページや庭球場受付にてお知らせします。

●市営岡谷球場
 12月1日～3月31日まで閉場

●湖畔広場
 12月1日～27日、3月1日～31日は開場。
 ※凍結などで使用できない場合もあり
 12月28日～2月28日は閉場

●川岸スポーツ広場
 12月1日～3月31日まで閉場
 問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

第100回 岡谷市民
 ボウリング大会 参加者募集

池田美葉プロ(岡谷市出身)、山下昌吾プロがゲストで参加!プロボウラーと一緒に投げられるチャンスです!ぜひご参加ください。参加者全員に賞品あり。
 日時…12月15日(日)午前9時30分～(受付:午前9時～)
 場所…ボウリング王国スポーツ岡谷店
 対象…市内在住、在学、在勤の小学生以上の人
 募集部門…男子の部・女子の部
 ※個人戦3ゲーム 部門別に表彰
 定員…男女合わせて60名
 参加費…大人2,200円
 高校生以下1,900円
 申込み…ボウリング王国スポーツ岡谷店へ、電話などで直接お申し込みください。12月4日(水)締切。
 問合せ●ボウリング王国スポーツ岡谷店 ☎22-9990

◎第4期

スリムキックボクシング教室

期間…1月8日～3月12日
 毎水曜日(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 ザ・サーキット教室

(託児なし)

期間…1月8日～3月12日
 毎水曜日(計10回)
 時間…午後7時30分～8時30分
 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10日～3月21日
 毎金曜日(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

シンコースポーツ(株)プレゼンツ
 スワンマルシェ
 in 岡谷市民総合体育館
 ～クリスマスver.～

「コンサート・ダンス発表会」「エア遊具」「キッチンカー」「スポーツ体験」など、盛りだくさんのイベントです。

日時…12月14日(土)
 午前10時～午後5時
 場所…市民総合体育館
 持ち物…上ばき

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

お客様感謝デー企画
 市民水泳プール りんご湯

日頃の感謝を込めて、市民水泳プールの温泉(採暖室)にりんごを浮かべます。いい香りのお湯でリフレッシュ!

日時…12月21日(土)・22日(日)
 午後1時～8時30分
 場所…市民水泳プール 採暖室
 問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

各種スポーツ教室(一般)
 (シンコースポーツ(株)主催)

受講料…6,000円(全10回の教室)
 4,800円(全8回の教室)
 (保険料・施設使用料込)

※当日参加も可能:1回900円

申込み…12月2日(月) 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。

※託児つき(一部教室除く)。希望者は12月15日(日)までにお申し込みください。(1歳児から。1,000円・定員5名)

※当日参加は託児不可

◎第4期 ベーシックエアロ教室

期間…1月6日～3月24日
 毎月曜日(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6日～3月24日
 毎月曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～12時10分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第4期 Balletone教室

期間…1月7日～3月11日
 毎火曜日(計8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7日～3月11日
 毎火曜日(計8回)
 ②1月10日～3月21日
 毎金曜日(計10回)
 時間…午前11時10分～12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(託児なし)

期間…1月7日～3月11日
 毎火曜日(計8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 サッカー教室
 (年中～小学生)

期間…1月7日～3月25日
 毎火曜日(計10回)
 時間…午後4時30分～5時30分
 (年中～小学2年生)
 午後5時30分～6時30分
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第4期 バレーボール教室
 (小学生)

期間…1月8日～3月19日
 毎水曜日(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 卓球教室(小・中学生)

期間…1月8日～3月19日
 毎水曜日(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 ミニバス教室(小学生)

期間…1月10日～2月28日
 毎金曜日(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

◎第4期 バドミントン教室
 (小学4年生～中学生)

期間…1月10日～3月14日
 毎金曜日(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 キッズ体操教室
 (年中～小学2年生)

期間…1月10日～3月21日
 毎金曜日(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…10名

以上問合せ●市民総合体育館

☎22-8800