

・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	5	
(株)浜パイピング ☎ 23-6885		(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	
0	11	12	
(株)イワナミ ☎ 22-2222		(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	
7	18	19	
(株)杉村設備 ☎ 27-8632		(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	
4	25	26	
離乳食教室〈ばくばく教室〉 (R6年7月生) [予約制] (株)総設工業 ☎ 28-8504		マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時 (有)三善工業 ☎ 23-3446	
1	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)		

●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 庁舎 201A会議室
	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：藤森誠二 弁護士 ※8月分予約：7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	子ども家庭センター 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] 15日(火)午後1時～午後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）
移住	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 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
	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	16日(水)午後0時30分～3時30分 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	15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）
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・成年後見等相談、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。

体験編 ▶ 7月18日(金) 午後7時～8時40分

内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・
 沐浴(シャワー浴)など



くらしのカレンダー

7月
July

- 🏥 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。
有効期限内の「保険証」、「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
今月の納税 ◎固定資産税・都市計画税 第2期 ◎国民健康保険税 第1期 納期限…7月31日(木) 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 杉村設備(株) ☎ 27-8632	2 1歳6か月児健診 (R5年12月生) 午後0時40分～1時20分 受付 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
6 春山眼科医院 ☎ 21-2525 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	7 育児相談 午前9時30分～11時 受付 信和設備(株) ☎ 22-3302	8 株総設工業 ☎ 28-8504	9 3歳児健診 (R4年6月生) 午後0時40分～1時20分 受付 (有)三善工業 ☎ 23-3446	10 離乳食教室<ぐつくん教室> (R7年2月生) [予約制・個別対応] (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
13 さくら並木クリニック ☎ 78-7876 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	14 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	15 十和設備(株) ☎ 24-0182	16 マイナンバーカード 夜間窓口開設日[要予約] 午後5時30分～7時45分 3～4か月児健診 (R7年3月生) 午後0時40分～1時20分 受付 水道建設(株) ☎ 23-2662	17 2歳児にここ教室 (R5年6月生) 午前(個別通知します) (株)アイテック ☎ 23-8500
20 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	21 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 川岸薬局 ☎ 24-3103 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	22 育児相談 午前9時30分～11時 受付 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	23 9～10か月児健診 (R6年9月生) 午後0時40分～1時20分 受付 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	24 信和設備(株) ☎ 22-3302
27 花岡医院 ☎ 22-3525 小松歯科クリニック ☎ 28-0008 調剤薬局マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	28 (株)イワナミ ☎ 22-2222	29 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	30 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	31 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406

健康

「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」
参加者再募集

春に募集をした教室に若干空きが出ています。春の応募時に迷ってしまい応募できなかった方、チャンスです。

教室に出かけることで仲間と一緒に運動することができ、栄養・口腔・認知症予防についても学ぶことができます。男性限定の教室も空きがあるので、男性の参加もお待ちしています！

早い段階からフレイル予防し、元気でいきいきとした生活をめざしましょう！

対象…令和7年12月31日までに65歳以上になる人（事業対象者、要支援・要介護認定者を除く）

定員…各教室若干名

申込み…7月22日（火）午前8時30分からお電話でのみ受付。介護福祉課までお申し込みください（定員になり次第締め切り）。
8月8日（金）午後3時締切。

※参加が決まった人には、各事業所から参加案内のお電話をします。（市役所から電話をすることはありません）

※詳細は、対象の人に2月に郵送した「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室 教室一覧表」をご覧ください。

詳しくは▼



参加無料！

問合せ●介護福祉課（内線1286・1273）



【再募集教室】

●やまびこよくばり教室…送迎なし

（会場：やまびこスケートの森 運動強度：★★★★）

内容：マシントレーニング など

8月18日（月）～11月17日（月）午前9時30分～11時30分

●男性のための体力UP教室（男性限定）…送迎なし

（会場：やまびこスケートの森 運動強度：★★★★）

内容：マシンを利用した筋力トレーニング など

8月18日（月）～11月17日（月）午後2時～4時

●いきいきノルディック教室…送迎なし

（会場：やまびこスケートの森 運動強度：★★★★）

内容：ノルディックポールを利用したウォーキング など

9月2日（火）～11月18日（火）午前10時～正午

●すこやか青春トレーニング塾（男性限定）…送迎なし

（会場：岡谷市民総合体育館 運動強度：★★）

内容：マシントレーニング など

9月3日（水）～10月8日（水）午前10時～正午

●身体ぽかぽかエンジョイ体操&ウォーキング…無料送迎あり

（会場：ひかりサロンwagaya 運動強度：★★）

内容：ウォーキング、リラックスヨガ など

令和8年1月6日（火）～3月17日（火）午後2時～4時

募集

2025信州ねんりんピック
スポーツ交流大会・長野県シニア作品展 参加者募集

県内高齢者の文化・芸術とスポーツの祭典「信州ねんりんピック」に参加しませんか。

スポーツ交流大会

開催日…9月27日（土）

場所…大町市内各運動競技施設、池田町アルプス広場マレットゴルフ場

種目…ソフトバレーボール、ウォークラリー、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、弓道、ゲートボール、ソフトテニス、テニス、マレットゴルフ

参加資格…県内に在住の60歳以上の人

参加費…1人500円（保険料含む）

申込み…競技種目別の参加申込書に必要事項を記入し、最寄りの保健福祉事務所までお申し込みください。7月25日（金）締切。

※詳しくは、（公財）長野県長寿社会開発センターのホームページをご覧ください。

長野県シニア作品展

開催日…11月7日（金）・8日（土）

場所…木曽町文化交流センター

部門…日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

参加資格…県内に在住の60歳以上のアマチュアの人

出品料…無料（作品返却の運送料は出品者の負担）

申込み…所定の出品票に必要事項を記入のうえ、直接、市役所介護福祉課、各支所、諏訪保健福祉事務所へお持ちください。募集案内、出品票は、介護福祉課にあります。（作品は後日搬入）

申込み期間…7月1日（火）～8月20日（水）

詳しくは▶



問合せ●2025信州ねんりんピック実行委員会事務局 ☎026-226-3741

お知らせ

情報公開の実施
状況を公表します

令和6年度に請求された市への情報（公文書）開示などの実施状況を公表します。

▶情報公開

1. 公文書開示の請求などの件数
および開示決定などの状況
請求件数…25件

開示請求			
全部開示	部分開示	不開示	文書不存在による不開示
10件	13件	1件	2件

※このうち部分開示1件と文書不存在による不開示1件は、同一請求です。

2. 審査請求の状況…該当なし

▶個人情報の目的外利用および

外部提供の状況

目的外利用…5件 外部提供…2件

▶開示請求の詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーで閲覧できます。

問合せ●総務課（内線1552）

お知らせ
**オープンエアマーケット
第2弾**

第3土曜日の直売イベント「オープンエアマーケット」では、生産者との会話を楽しみながら、青空のもとでお買い物ができます。いよいよ夏本番。旬を迎えた新鮮野菜を数多くご用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。

日時…7月19日(土) 午前9時～10時30分(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館 マルベリー広場(芝生広場)

問合せ●農林水産課(内線1487)

環境
**エコな移動で
脱炭素しませんか？**

5月から脱炭素イベント「デコツーリズムin諏訪湖」が始まっています。移動手段を車などから徒歩や自転車に変えることで貯めた脱炭素ポイントを、協賛店舗などで特典と交換できる、楽しみながら取り組めるイベントです。スマホアプリ「SPOBY」をインストールして、一緒に脱炭素活動に取り組みましょう！第1期は7月末日で終了です。8月中は休止となり、特典交換はできませんが、ポイントは加算されます。

詳しくは▲

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ
**市有地を
売却します**

長地小萩二丁目の市有地を一般競争入札により売却します。

受付期間…7月14日(月)～18日(金)
午前8時30分～午後5時15分

入札物件…岡谷市長地小萩二丁目4676番1地目…宅地

面積…1501.21㎡(実測)

問合せ●まちづくり整備課(内線1334)

募集
**としょかんキッズ
大募集！**

今年もとしょかんキッズを募集します！本が好きな子や、図書館に興味がある子、図書に関わる仕事をしたい子などこの機会にぜひご参加ください！たくさんのご応募お待ちしております！

期日…7月30日(水)、7月31日(木)、8月1日(金)

時間…午前10時～午後3時

内容…カウンター業務、レファレンス、書架整理など

対象…小学4年生～高校生

定員…各日4名

申込み…7月13日(日)までにお申し込みください。詳しくはお問い合わせください。

※申し込み多数の場合は抽選。後日結果をお知らせします。

問合せ●市立岡谷図書館 ☎22-2031

募集
**小・中学生向け
創業マインド育成イベント**

市内在住の小学生(高学年)、中学生を対象として、創業者による講演とミニゲーム感覚で楽しめるワークショップを実施します。創業者のお話を直接聞くことができ、また、自由にアイデアを出し合い、新たな発想に結びつける体験ができる貴重な機会です！

詳細が決まり次第、市ホームページでご案内します。詳しくは▶

日時…7月末もしくは8月中の1日(所要時間：3時間程度)

場所…テクノプラザおかや

対象…市内の小学5年生～中学3年生

定員…40名

問合せ●工業振興課 ☎21-7000

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
**福祉タクシー利用券の
払い戻しについて**

福祉タクシー利用券の払い戻しは、利用が不要になった場合など、その必要が認められた場合に限り行います。

払い戻しができる期間は、令和5年4月1日以降に購入した場合は、購入した日から3年以内です。

ただし、令和5年3月以前に購入した利用券は、令和8年3月31日までに申請があった場合に払い戻しを行います。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●社会福祉課(内線1222)

お知らせ
**諏訪湖スマートIC
開通前見学会 開催**

諏訪湖スマートインターチェンジ(下り線)の開通前見学会を開催します。

日時…7月12日(土) 午前11時～正午(雨天中止)

見学場所…スマートIC(下り線)につながるアプローチ道路、ETCゲートなど

対象…岡谷市民

定員…40名(先着順)

申込み…7月1日(火)～4日(金)の間に都市計画課へ電話にてお申し込みください。(受付時間：午前8時30分～午後5時15分)

問合せ●都市計画課(内線1371)

詳しくは▶



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

7月の番組表

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。
詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課まで。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。
※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- わが家のアイドル
- しるくっきんぐ
- おうちでできる簡単運動
- 岡谷市イベント情報 ほか

【市民投稿番組募集中!】
シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。

おかやファミリースポーツプログラム 第3弾 親子でナイター野球体験

日時…8月2日(土) 午後7時～9時
(集合：午後6時45分) 雨天中止
場所…市営岡谷球場
対象…市内の小学生とその保護者
受講料…500円
(子ども1人追加につき200円)
定員…親子50組
持ち物…グローブ(持っている人)
申込み…市民総合体育館窓口にて7月2日(水)から受付。7月22日(火)締切。
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)

◎小中学生ソフトテニス教室

初心者歓迎!! 夏休みを有意義に過ごしましょう。
期間…7月28日(月)～8月4日(月)
全8回(雨天順延)
時間…午後4時～6時30分
場所…市営庭球場
対象…市内の小学4年生～中学3年生
定員…40名(先着順)
受講料…1,000円(保険料820円)
申込み…7月2日(水)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。7月22日(火)締切。



市民総合体育館 大規模改修工事のお知らせ

7月から市民総合体育館の改修工事が始まります。利用者みなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

工事期間…7月～令和8年9月(予定)
なお、期間中、施設が利用できない時期が生じます。詳細が決まりましたら、改めてお知らせします。

今回は第1木曜日です!

『元氣いきいき』 岡谷シニアスポーツデー

65歳以上の方が、無料で市民総合体育館を使用できるサービスデーです。ご自身で行うスポーツのほか、6種目の体力測定と、日常に取り入れられる体操教室を実施します。ぜひ市民総合体育館に足を運んでください。

対象…市内外問わず65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)
※「体力測定」、「はつらつ健康体操」の付き添いの場合、65歳未満の人も一緒に参加できます。

日時…7月3日(木) 午前9時～午後3時
※「体力測定」は午前10時～(受付：9時30分～)。要事前申込み(定員20名)。
※「はつらつ健康体操」は午前11時～(定員10名)。

場所…市民総合体育館スワンドーム、2A・2B会議室、トレーニングルーム
使用料…無料(個人利用のみ)
持ち物…運動のできる服装、上ばき など

以上問合せ●スポーツ振興課

☎22-8804

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(8月分)

日時…7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
※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。

岡谷市民水泳プール営業案内

夏季は時間を延長して営業します。
▶7月5日～13日までの土曜、日曜、7月14日(月)、8月23日～9月7日までの土曜、日曜、9月20日(土)・21日(日) …午前9時～午後6時30分
▶7月19日(土)～8月17日(日) …午前9時～午後8時30分
※8月15日(金)は午後4時まで(予定)。
※7月24日・31日、8月7日・14日の木曜日も営業。

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…7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、こどもパスポート・学生証を提示してください。

お知らせ 「今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円！」 購入は県内で!

7月11日(金)から8月11日(月)まで発売される「サマージャンボ宝くじ」(1等・前後賞合わせて7億円)は市町村振興宝くじです。

この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入をお考えのみなさんは、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式サイトからでも購入可能です。

問合せ●財政課(内線1532)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
7月11日(金) 2種類同時発売!

発売期間 7/11(金)～8/11(月)

公益財団法人長野県市町村振興協会

夏季スポーツ祭 参加者募集

夏季スポーツ祭が7月から8月にかけて競技ごとに開催されます。市内在住・在勤・在学の人、また岡谷市出身で帰省中の人も参加できます。

※軟式野球以外は、参加料は無料で、受付は当日会場でを行います。

- 軟式野球 8月10日(日) 午前8時～
場所…市営岡谷球場(雨天中止)
申込み締切…7月28日(月)
参加資格…中学生以上
参加料…一般1チーム3,000円(中高生は無料)

【以下当日受付時間…8時30分～9時】

- 柔道 7月27日(日) 午前9時～
場所…市民総合体育館 柔道場
参加資格…小学生以上
- バドミントン 8月2日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 スワンドーム
参加資格…中学生以上
- 卓球 8月2日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 東体育館
参加資格…小学生以上
- 剣道 8月2日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 剣道場
参加資格…小学生以上
- 弓道 8月2日(土) 午前9時～
場所…市民総合体育館 弓道場
参加資格…高校生以上
- ソフトテニス 8月3日(日) 午前9時～
場所…市営庭球場(雨天中止)
参加資格…中学生以上

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850
(第2・4木曜日を除く平日 午前9時～午後5時)

今月の子育てポイント(乳児期) 「わが子と向き合い、 ふれあいましょう」

おむつ替えや授乳中はテレビ等を消しスマホを置いて目と目を合わせてやさしく言葉をかけ、子どもとのスキンシップの時間にしましょう。親の顔と声と手は赤ちゃんにとって最高のおもちゃです。優しい笑顔と穏やかな声でふれあひ遊びをいっぱいしましょう。

～成長樹(期)子育て
実践ポイントより～



◎着衣泳教室 ～水難事故から身を守ろう～

衣服を着た状態でプールに入り、海や川、湖など水辺の事故から命を守る体験講習会です。

日時…7月13日(日)
午前10時30分～11時30分
場所…市民水泳プール
定員…20名
受講料…300円
持ち物…水着、ぬれてもよい衣服

◎夏休み短期こども水泳教室

期日…7月28日(月)～31日(木)
全4回
時間…小学生:午後3時～4時
幼児(年中～):午後4時30分～5時30分
場所…市民水泳プール
定員…小学生:30名・幼児:15名
受講料…小学生:5,000円
幼児:4,500円

◎トレーニングパーソナルレッスン (一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。
期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…正午～午後4時のうち1時間
場所…市民総合体育館内トレーニングルーム
受講料…1回2,300円

◎パーソナルスイムレッスン (小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。種目なども相談に応じます。
期日…平日(土・日・祝日は要相談)
時間…午後1時～7時のうち1時間
場所…市民水泳プール
受講料…1回2,500円
※夏季営業期間中(7/19～8/20)は行いません。

以上申込み…窓口または電話で受付。
パーソナルトレーニングは体育館まで、短期こども水泳、着衣泳、パーソナルスイムはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

◎女性ヨガ教室

期間…8月19日～10月14日
毎回火曜日(全8回)
時間…午後7時30分～8時30分
場所…市民総合体育館 2B会議室
対象…市内在住、在勤、在学の高校生以上の女性
定員…20名(先着順)
受講料…3,000円
申込み…7月16日(水)から市民総合体育館窓口で受付(電話不可)。8月6日(水)締切。
問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850
(第2・4木曜日を除く平日 午前9時～午後5時)

おかやスピードスケート・アイスホッケーサポートクラブ

◎スピードスケート教室 (初心者～上級者コース)

期間…7月15日(火)～
令和8年2月12日(木) 全30回
時間…午後6時(または午後6時30分)～7時30分
場所…やまびこ国際スケートセンター(屋外リンク)ほか
対象…市内の小学生
定員…50名(先着順)
受講料…3,000円(保険料820円)
申込み…市民総合体育館窓口で受付中(電話不可)。7月9日(水)締切。
問合せ●やまびこスケートの森
☎24-5210
スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ㈱主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…7月2日・9日・16日・23日
毎回水曜日 午後2時～3時
場所…市民総合体育館
定員…15名 受講料…1回600円
申込み…当日窓口にて受付。受講料をお持ちください。

◎らくらく水中運動教室(一般)

初心者大歓迎!!水泳が苦手でも大丈夫!
日時…毎週火曜日 午後2時～3時
場所…市民水泳プール
定員…15名 受講料…1回700円
申込み…当日窓口にて受付。受講料をお持ちください。