

・子どもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。
センターで行う集団接種はありません。
関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

児童健診等

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、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
1	2
8	9
5	16
2	23
9	30

♥ 離乳食教室（ごっくん教室）
（R4年4月生）
[予約制・個別対応]

☎ (株)上條電設工業
☎ 23-5330

☎ 松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

♥ 離乳食教室（ばくばく教室）
（R3年9月生）
[予約制・少人数教室]

☎ (株)オスガ設備
☎ 27-6622

☎ 岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

☎ (有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

☎ 諏訪共立病院
☎ 28-2012

☎ 太田歯科医院
☎ 22-4648

☎ ひまわり薬局
☎ 26-7226

☎ (有)三善工業
☎ 23-3446

☎ 水道建設(株)
☎ 23-2662

☎ (株)シンニチ設備
☎ 22-1365

☎ (株)林鉄工設備
☎ 23-3197

● 各種相談日 ● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	14日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室		
	無料法律相談 [予約制]	20日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：牛山秀樹 弁護士 ※10月分予約：9月21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]	21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1279）		
生活・子育て	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 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）		
	子ども総合相談センター 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）		
	子ども総合相談センター 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] 14日(水)・28日(水)午後1時～7時（1人50分） 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1263） ・女性カウンセラー（産業カウンセラー）による相談 [予約制] 20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分まで 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] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談 14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			
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		
	ひと・しごと相談	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		
農業	特許・発明相談	20日(火)午後1時～4時 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	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 財産保全相談 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				
結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312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（内線3112） (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

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。

- 1回目 ▶ 9月16日(金) 午後7時～8時30分 (体験型講座)
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
- 2回目 ▶ 9月30日(金) 午後7時～8時 (オンライン)
内容：安産のコツ・妊娠中の食事・産後のメンタルヘルスなど



R4年度 5月から「パパ・ママ教室」オンライン講座が始まりました(2回目のみ：奇数月)

くらしのカレンダー

9月

September

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

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター (57-2930) または、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 (午後は来院前に要電話連絡)
※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
保健セ
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
<p>今月の納税</p> <p>◎国民健康保険税 第6期 納期限…9月30日(金)</p> <p>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。</p> <p>問合せ●税務課 (内線 1136)</p>		<p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <p>■診療日: 火・木・土・日 ■診療時間: 午後7時～9時 ■診療科目: 小児科 生後3か月以上中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、 誤飲等は除く)</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>午前 8 時 30 分 ～午後 5 時 15 分 問合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	<p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
4	5	6	7	8
<p> 向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p> 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p> クラフトさくら薬局岡谷店 ☎ 21-2301</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R3年2月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>
11	12	13	14	15
<p> 今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p> 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 3歳児健診 (R1年8月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 2歳児にここ教室 (R2年8月1日～15日生) 午前(個別通知します)</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
18	19	20	21	22
<p> 西川小児科医院 ☎ 27-0011</p> <p> 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p> かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p> 浦野歯科医院 ☎ 22-2854</p> <p> マツモトキョシレイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 3～4か月児健診 (R4年5月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 2歳児にここ教室 (R2年8月16日～31日生) 午前(個別通知します)</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
25	26	27	28	29
<p> 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068</p> <p> 大滝歯科医院 ☎ 22-5678</p> <p> コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 9～10か月児健診 (R3年11月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>

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

長地公民館 生活講座

はじめてのピラティス講座

初心者向けの講座です。

アスリートのトレーニングに取り入れられることもある「ピラティス」を体験して、ケガの予防や体の痛みを克服してみませんか。



日時…10月4日・11日・18日・25日(全4回)
毎回火曜日 午後7時～8時30分

場所…長地公民館 第1・2会議室

対象…市内在住・在勤の人

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

持ち物…タオル、飲み物、ヨガマットまたは厚めのタオル

受講料…800円(4回分) ※講座初日に集金

申込み…長地公民館の窓口または電話にて9月13日(火)から受付。(受付時間:午前8時30分～午後5時15分)

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

令和4年度 岡谷市文化祭のお知らせ

3年ぶりの全演目開催予定となります。

出品・出演を希望する人は、カルチャーセンターまでお問い合わせください。

展示部門

日本画、洋画、版画、書道、写真、陶芸など

◆市民作品展…10月28日(金)～30日(日)

◆第56回岡谷展…11月10日(木)～13日(日)

上演部門

音楽、朗吟、舞踊、民謡、伝統芸能など

◆第79回 市民音楽祭…11月3日(木・祝)

◆第16回 岡谷演劇祭…12月2日(金)～4日(日)

◆第49回 市民朗吟祭…12月10日(土)

◆第49回 市民舞踊祭…12月10日(土)

◆第40回 市民伝統音楽芸能祭…12月17日(土)

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

やまびこ公園 9月の行事予定

▶やまびこ白雲マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…9月1日(木) 受付:午前8時～8時25分

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加費…500円

対象…高校生以上の一般男女

▶やまびこ夜景コンサート 第2夜

「トリオ シュティルレーベン」(要申込み)

日時…9月3日(土) 午後6時開場・6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン(駐車誘導あり)

出演…ピアノ 岡崎 花絵

ヴァイオリン 平波 智映

ヴィオラ 大庫 るい

チェロ 永瀬 惟

チケット…一般:2,500円・高校生以下:2,000円

▶やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…9月9日(金) 午前10時～午後2時

集合場所…やまびこ公園 中央ひろば

参加費…1,000円(染用ストール代は別途1,000円～)

持ち物…エプロン、厚めのゴム手袋

※昼食は持参してください。

▶令和4年度やまびこマレットゴルフグランドチャンピオン大会・

第28回やまびこマレットゴルフ大会(要申込み)

日時…9月29日(木) 受付:午前8時～8時25分

受付場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円

対象…高校生以上の一般男女

申込み締切…9月19日(月・祝)

※グランドチャンピオン大会の出場者は春風・緑陰・白雲大会の成績上位者、一般参加は第28回大会へのエントリーとなります。

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313 / (コンサートのみ)カノラホール ☎24-1300

お知らせ 人権擁護委員による
「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題など、暮らしのなかで起こる問題や悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

日時…9月1日(木)

午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ 201研修室

問合せ●長野地方務局諏訪支局

☎52-1043

お知らせ 県下一斉
司法書士無料法律相談

相談内容…不動産・会社の登記、相続登記、裁判所への提出書類作成、高齢者などの財産管理（成年後見）、消費者金融などの多重債務 ほか

日時…10月4日(火) 午後5時～7時

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター
第3・4・5・6研修室、第1・2会議室

※事前予約は不要、相談は無料です。

問合せ●長野県司法書士会諏訪支部

☎22-1747 (担当:山崎)



今月の子育てキーワード
(胎児期)

「私なりの妊娠期の過ごし方を見つけましょう」

赤ちゃんの心は、お母さんの心を感じながら発達します。笑顔でリラックスして、お腹の赤ちゃんとの絆を深めましょう。好きな音楽を聴いたり本を読んだり、お母さん自身がリラックスできるものを見つけましょう。
～成長樹(期)

子育て実践ポイントより～

環境 人と環境を思いやる
エコドライブを実践しましょう

『エコドライブ』とは、エコロジカル(環境にやさしい)とエコノミカル(お財布にやさしい)をドライブにかけた、「環境に配慮した運転」のことです。

心にゆとりを持って運転するので、安全にもつながります。

心がけと習慣でだれにでもすぐのできる、地球にも、わたしたちにもやさしいアクションです。エコドライブに取り組んで、ゼロカーボンをめざしましょう。

○エコドライブ普及推進協議会が推奨する「エコドライブ10のすすめ」を実践しましょう。市ホームページでもご案内しています。

《年間削減量など》

●ふんわりアクセル[eスタート]

5秒で20km/h程度に加速した場合

ガソリン削減量: 83.57ℓ

CO₂削減量: 194.0kg

削減額: 11,950円

●加減速の少ない運転

ガソリン削減量: 29.29ℓ

CO₂削減量: 68.0kg

削減額: 4,190円

●早めのアクセルオフ

ガソリン削減量: 18.09ℓ

CO₂削減量: 42.0kg

削減額: 2,590円

○二酸化炭素排出量削減の取り組みは、経費削減やイメージアップなど、事業所にとっても大きなメリットがあります。

岡谷市では、エコドライブを推進する事業所を登録する『エコドライブ推進事業所登録事業』を行なっていますので、登録を希望する事業所は、お問い合わせください。

問合せ●環境課(内線1445・1446)



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 令和5年度 保育園等
入園説明会・入園申し込み

来年4月以降、新しく保育園等に入園を希望する人への説明会を、8～10月に開催します。入園を希望する児童の保護者のみなさんへご出席ください。

詳しくは、広報8月号または市のホームページをご覧ください。



▲岡谷市
ホームページ

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、令和5年度中に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。

※令和6年度4月当初から一日保育が必要な家庭は、令和5年度3月中に慣らし保育を行うため、令和5年度(今回)の入園申し込みを行ってください。

問合せ●子ども課(内線1227・1261)

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、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、稲わらや落ち葉などを燃やす人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)

◎第3期 フットサル教室
(年中～小学生)

期間…10月4日～12月13日
 毎回火曜日(計8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3年生～6年生)
 場所…市民総合体育館
 定員…各20名

◎第3期 こどもスポーツ教室
(年長～小学生)

期間…10月4日～11月29日
 毎回火曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 サッカー教室
(年中～小学生)

期間…10月5日～11月30日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後4時～5時(年中～小学1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30名

◎第3期 卓球教室(小・中学生)

期間…10月5日～12月14日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 野球教室(小学生)

期間…10月7日～12月16日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

スポーツ教室

◎女性キックボクシング
エクササイズ教室

期間…10月5日～11月30日
 毎回水曜日(計8回)
 時間…午後7時30分～9時
 対象…市内在住・在勤・在学の高校生
 以上の女性
 場所…市民総合体育館 2B会議室
 定員…20名(先着順)
 申込み…9月1日(木)から市民総合体育
 館窓口で受付(電話申込み不可)。
 受講料…2,000円
 ※別途保険料1,870円、65歳以上
 は1,220円(任意)
 問合せ●市民総合体育館内
 (公財)岡谷市スポーツ協会
 ☎22-8850 (平日のみ)

各種スポーツ教室(子ども)
(シンコースポーツ株主催)

受講料…4,000円
 (保険料・施設使用料込 8回分)
 申込み…9月1日(木) 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3期 HIP-HOPダンス教室
(年中～小学生)

期間…10月3日～11月28日
 毎回月曜日(計8回)
 時間…午後4時～4時45分
 (年中～小学1年生)
 午後4時45分～5時45分
 (小学2年生～6年生)
 場所…市民総合体育館 定員…各20名

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(10月分)…9月18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」とボールペンをお持ちくだ
 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
 用のために開放しています。ぜひご利用
 ください。
 日時…9月18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
 ※市内小中学生は子どもパスポー
 ト・学生証提示により無料

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分(筋肉量、
 脂肪量、基礎代謝など)を一目で見ること
 が可能な高性能の体成分分析マシン
 を設置しています。
 場所…市民総合体育館
 使用料…1回500円
 以上問合せ●市民総合体育館
 ☎22-8800



シルキーチャンネル 9月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

問合せ●秘書広報課(内線1364)

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(内線1364)まで。

《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
- マイナンバーカード普及促進事業「OkayaPayポイント付与」
- 岡谷インフォメーション
- 音楽と運動による健康サポート事業 ほか

【特別番組】

「ネモケン先生の健康づくりウォーキング」
 松本大学大学院 健康科学研究科
 教授 根本 賢一さん

◎第3期 Balletone教室

期間…10月11日～11月29日
 毎回火曜日(計8回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 ZUMBA教室

期間…①10月7日～11月25日
 毎回金曜日(計8回)
 ②10月11日～11月29日
 毎回火曜日(計8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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

シンコースポーツ杯 3×3バスケットボール大会

シンコースポーツ主催のバスケットボール大会です。

日時…9月25日(日)
 午前10時～午後3時

場所…市民総合体育館
 対象…高校生以上(男女不問)

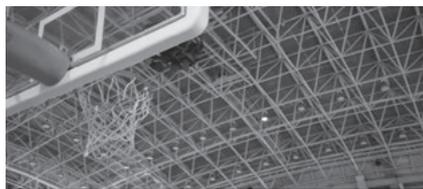
定員…9チーム(先着順)

※1チームあたり4～6名

参加費…1チーム5,000円(保険料・施設使用料込)

申込み…市民総合体育館窓口、または電話にてお問い合わせください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800



◎第3期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…10月3日～11月28日
 毎月曜日(計8回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 ヨガ教室

期間…10月3日～11月28日
 毎月曜日(計8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…20名



◎第3期 スリムキックボクシング教室

期間…10月5日～11月30日
 毎水曜日(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3期 ザ・サーキット教室(託児なし)

期間…10月5日～11月30日
 毎水曜日(計8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3期 ピラティス教室

期間…10月7日～11月25日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…午前9時50分～10時50分
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…10月7日～12月16日
 毎回金曜日(計8回)
 時間…午後5時～6時
 場所…市民総合体育館
 定員…20名

◎第3期 ミニバス教室(小学生)

期間…10月7日～12月9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30名

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(株)主催)

受講料…4,800円
 (保険料・施設使用料込 8回分)
 ※当日参加も可能：1回900円

申込み…9月1日(木) 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9月15日(木)までにお申し込みください。(1歳児から。1教室1,000円・定員5名)
 ※当日参加は託児不可

