

みずとびあ藤岡 定期教室

教室時間▷プール・フロア教室=55分
開催日程★印は長期プール教室の日程・期間
 ☆印は長期フロア教室の日程・期間
 月曜日 4月4日～5月23日 全8回
 ★ 4月4日～7月25日 全16回
 ☆ 4月4日～8月29日 全21回
 水曜日 4月6日～6月1日 全8回
 ★ 4月6日～7月27日 全16回
 ☆ 4月6日～8月31日 全21回
 木曜日 4月7日～6月2日 全8回
 ☆ 4月14日～8月25日 全18回

問い合わせ
 みずとびあ藤岡 ☎0977)  Exercise

金曜日 4月1日～5月27日 全8回
 ☆ 4月1日～8月26日 全21回
 土曜日 4月2日～5月28日 全9回
 日曜日 4月3日～5月29日 全8回

※介護者休息プログラムは4月1日と5月6日
対象 18歳以上の人(一部子ども向け)
対 料 金 参加料の他に施設利用料がかかります
申し込み 次の各日時から事務室前で受け付け開始▷市内
 在住者=3月7日(月)～13日(日)の希望する各教室終了後▷市
 外在住者=3月14日(月)～20日(日)の希望する各教室の曜日の
 午前10時

	内容	開始時間	参加料
月曜	大人水泳教室・中級A	午前11時	1,570円
	大人水中健康教室	午後2時	1,570円
	大人水泳教室・初級	午後3時	1,570円
	大人水泳教室・中級B	午後7時	1,570円
	泳力向上教室・長期A	午後1時	5,030円★
水曜	大人水泳教室・初級	午前11時	1,570円
	アクアビクス	午後1時	3,140円
	らくらくマスターズ・上級	午後3時	3,930円
	アクアビクス	午後7時	3,140円
木曜	泳力向上教室・長期B	午後2時	5,030円★
	大人水中健康教室	午前11時	1,570円
	大人水泳教室・中級B	午後2時	1,570円
	大人水泳教室・中級A	午後3時	1,570円
金曜	大人水泳教室・中級A	午後7時	1,570円
	大人水泳教室・わかばA	午前11時	1,570円
	大人水泳教室・わかばB	午前11時	1,570円
	大人水泳教室・中級B	午後1時	1,570円
	大人水中健康教室	午後2時	1,570円
土曜	大人水泳教室・初級	午後7時	1,570円
	介護者休息プログラム (障がいがある人を介護している人)	午後3時	1,570円
	小学生水泳教室・わかば	午前10時30分	1,770円
日	小学生水泳教室・初級	午前11時30分	1,770円
	大人水泳教室・上級	午後7時	1,770円
キッズフロア教室	幼児水泳教室(年少～年長児)	午前10時30分	3,140円
	キッズダンス(年中児～小学2年生)	午後4時30分	3,930円
	ジュニアHIPHOP(小学2～6年生)	午後5時30分	3,930円
月曜	キッズダンス(年長児～小学2年生)	午後5時	3,930円
	ジュニアHIPHOP(小学3～中学生)	午後6時	3,930円
フロア教室	キッズフラダンス(年長児～中学生)	午後5時	3,930円
	体力向上体操	午前10時15分 (40分間)	2,360円
	ZUMBA	正午	4,710円
	フラダンス	午後1時	4,710円
	ストレッチ健康体操	午後2時	3,140円
	脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	3,140円
	エアロビクス	午後6時30分	3,140円
	ボディシェイプ	午後7時30分	3,930円
	初級エアロビクス・長期	午前11時	8,250円☆
	ヨガ・長期	午後4時	12,380円☆

	内容	開始時間	参加料
水曜	体力向上体操	午前11時	3,140円
	ZUMBA GOLD	正午	4,710円
	ピラティス	午後1時	4,710円
	ストレッチ健康体操	午後2時	3,140円
	やさしいヨガ	午後3時	4,710円
木曜	ヨガトレ	午後7時30分	4,710円
	シェイプアップエアロ・長期	午後6時30分	8,250円☆
	ストレッチ健康体操	午前10時15分 (40分間)	2,360円
	腰痛・肩こり改善体操	午前11時	3,140円
金曜	ヨガ	午後2時	4,710円
	パワーヨガ	午後3時	4,710円
	ステップエアロ	午後7時	4,710円
	機能改善エクササイズ・長期	正午	7,070円☆
	エアロビクス・長期	午後1時	7,070円☆
フロア教室	ストレッチ健康体操・長期	午後4時	7,070円☆
	朝ヨガ	午前10時15分 (40分間)	3,140円
	ストレッチ健康体操	午前11時	3,140円
	24式太極拳	正午	3,140円
	初級エアロビクス	午後1時	3,140円
	スローヨガ	午後3時	4,710円
	フラダンス	午後4時	4,710円
	初級エアロビクス	午後6時30分	3,140円
	シェイプトレーニング	午後7時30分	3,140円
	腰痛・肩こり改善体操・長期	午後2時	8,250円☆
土曜	BOKWA～ボクワ	午後1時	5,300円
	ZUMBA	午後2時	5,300円
	バランスボール	午後3時	5,300円
	姿勢改善エクササイズ	午後4時	4,420円
	フィジカルトレーニング	午後5時	5,300円
日曜	中級エアロビクス	午後6時30分	4,420円
	ヨガ	午後7時30分	5,300円
	脂肪燃焼エアロビクス	午前10時30分	3,140円
月曜	ZUMBA	午前11時30分	4,710円
	ヨガピラティス	午後0時30分	4,710円

サイバーセキュリティ月間

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う新しい生活様式の普及により、インターネットはますます生活に欠かせないツールとなっています。その一方で、詐欺やサイバー攻撃による情報流出など、さまざまな問題が発生しています。インターネットを安全に利用するために、日頃から点検をして対策を行いましょ。

期間 2月1日(火)～3月18日(金)

必要対策 ▷WindowsなどのOSやソフトウェアは最新の状態にしておく▷ウイルス対策ソフトを導入する▷身に覚えのない電子メールに注意し、添付ファイルなどは安易に開かない▷パスワードは大切に保管し、複数のサービスで使い回さない

相談・問い合わせ ▷サイバー犯罪情報・被害相談電話 ☎080・2350・0001
 午前8時30分～午後5時15分
 (土・日曜日、祝日を除く)
 ▷総合相談電話 ☎027・224・8080 24時間受け付け

令和4年度定例教室 (生徒募集)

初心者を対象にしているので、誰でも気軽に参加することができます。

定員 全ての教室で先着順

※初めて参加する人優先

その他 ▷申し込みが少ない場合は教室を開催できない場合があります▷新型コロナウイルス感染症拡大状況により定員を減らす場合があります

申し込み・問い合わせ 3月1日(火)～11日(金)に▷総合学習センター定例教室=生涯学習課 ☎26888▷各地区公民館定例教室=各地区公民館へ

— 表の見方 —

▷表上に記載されている会場が申し込み・問い合わせ先です
 ▷月額費用に「別」と記載のある講座は別途、材料費・テキスト代がかかります

■ 総合学習センター (☎26888)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
太極拳(初級)	第1～3水	午前10時	500円	30人

■ 藤岡公民館 (☎20534)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
キャンドルヨガ	第1・3木	午後7時	500円	12人
まゆ花	第2水	午後1時30分	1,000円	15人
てん刻	第2土	午後1時30分	1,000円別	10人
発酵料理	第1火	午後1時30分	500円別	12人
韓国料理	第3火	午後1時30分	500円別	12人

■ 神流公民館 (☎240809)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
ヨガ	第1・3金	午後1時	500円	25人
	第2・4金	午後1時	500円	25人

■ 小野公民館 (☎21239)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
ズンバ&ボクワ	第1～4木	午後7時30分	1,000円	15人
ウクレレ(初級)	第1～4月	午後1時30分	1,000円	15人
フラ	第1・3木	午後2時30分	500円	15人
健康寿命料理	第2・4水	午前10時	2,000円	12人

■ 美土里公民館 (☎21249)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
健康増進	第1～3水	午前10時	1,000円	20人
一眼レフカメラ写真	第1・3木	午後7時	1,000円	20人

■ 平井公民館 (☎21240) ※申し込みは3月2日(木)から

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
絵手紙	第2・4月	午後1時30分	1,000円	15人
歌唱	第2・4水	午後2時30分	1,000円	15人
ヨガ	第1～4木	午前9時30分	1,000円	15人

■ 鬼石公民館 (☎33881)

教室名	曜日	開始時間	月額	定員
ボクワダンス	第2・4木	午前10時	1,000円	15人
料理	第2金	午前10時	1,000円	15人
寄せ植え	第3水	午後1時30分	500円別	15人
絵手紙	第3金	午後1時30分	500円別	15人