

みずとぴあ藤岡 定期教室

教室時間 55分(短い教室もあります)
 開催日程
 月曜日=8月1日~29日
 水曜日=8月3日~31日
 木曜日=8月4日~9月1日
 金曜日=8月5日~26日
 土曜日=7月30日~8月27日
 日曜日=7月31日~8月28日

} 全4回

	内 容	開始時間	参加料
プール教室	月曜 大人水泳教室・中級B	午後7時	790円
	水曜 アクアビクス	午後7時	1,570円
	木曜 大人水泳教室・中級A	午後7時	790円
	金曜 大人水泳教室・初級	午後7時	790円
	土曜 大人水泳教室・上級	午後7時	790円
キッズフロア教室	水曜 キッズダンス(年中児~小学2年生)	午後4時30分	1,970円
	水曜 ジュニアHIPHOP(小学2~6年生)	午後5時30分	1,970円
	木曜 キッズダンス(年長児~小学2年生)	午後5時	1,970円
	木曜 ジュニアHIPHOP(小学3~中学生)	午後6時	1,970円
金曜 キッズフラダンス(年長児~中学生)	午後5時	1,970円	
フロア教室	月曜 体力向上体操	午前10時15分(40分間)	1,180円
	月曜 ZUMBA	正午	2,360円
	月曜 フラダンス	午後1時	2,360円
	月曜 ストレッチ健康体操	午後2時	1,570円
	月曜 脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	1,570円
	月曜 エアロビクス	午後6時30分	1,570円
	月曜 ボディシェイプ	午後7時30分	1,970円
	水曜 ボディシェイプ 骨盤体操	午前10時15分(40分間)	1,180円
	水曜 体力向上体操	午前11時	1,570円
	水曜 ZUMBA GOLD	正午	2,360円
	水曜 ピラティス	午後1時	2,360円
	水曜 ストレッチ健康体操	午後2時	1,570円
	水曜 やさしいヨガ	午後3時	2,360円



対 象 18歳以上の人(一部子ども向け)
 参 加 料 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で受け付け開始
 ▷市内在住者=7月4日(月)~10日(日)の希望する各教室終了後
 ▷市外在住者=7月11日(月)~17日(日)の希望する各教室の曜日の午前10時
 問い合わせ みずとぴあ藤岡(☎0977)

	内 容	開始時間	参加料
水曜	ヨガトレ	午後7時30分	2,360円
	ストレッチ健康体操	午前10時15分(40分間)	1,180円
	腰痛・肩こり改善体操	午前11時	1,570円
	ヨガ	午後2時	2,360円
	パワーヨガ	午後3時	2,360円
	ステップエアロ	午後7時	2,360円
木曜	朝ヨガ	午前10時15分(40分間)	1,570円
	ストレッチ健康体操	午前11時	1,570円
	24式太極拳	正午	1,570円
	初級エアロビクス	午後1時	1,570円
	スローヨガ	午後3時	2,360円
	フラダンス	午後4時	2,360円
金曜	初級エアロビクス	午後6時30分	1,570円
	シェイプトレーニング	午後7時30分	1,570円
	BOKWA~ボクワ	午後1時	2,360円
	ZUMBA	午後2時	2,360円
	バランスボール	午後3時	2,360円
	姿勢改善エクササイズ	午後4時	1,970円
土曜	フィジカルトレーニング	午後5時	2,360円
	中級エアロビクス	午後6時30分	1,970円
	ヨガ	午後7時30分	2,360円
	脂肪燃焼エアロビクス	午前10時30分	1,570円
日曜	ZUMBA	午前11時30分	2,360円

介護予防サポーター養成研修会



地域の高齢者を支援するための介護予防サポーターを養成する研修会を実施します。研修の最終日には、フレイル予防推進リーダーの資格も取得できます。

日時 ▽7月26日(火)・8月3日(水)午前9時30分~午後3時30分▽8月4日(木)午前9時30分~午後3時40分
 会場 防災センター
 内容 介護予防・歯科講話・栄養講話・筋力トレーニング・フレイル予防推進リーダー養成講座
 対象 全日程に参加でき、研修終了後に介護予防サポーター(ボランティア)として市内で活動できる人
 定員 30人(先着順)
 参加料 無料(昼食を注文す)

る人は別途必要です)
 申し込み・問い合わせ 6月22日(水)~7月5日(火)に元気長寿課(☎2809)へ

都市計画審議会の傍聴

日時 6月29日(水)午後1時30分開会
 会場 市役所東庁舎
 議題 藤岡都市計画土地地区画整理事業の変更(東平井打越地区の廃止)について
 定員 10人程度(先着順)
 申し込み 開会15分前までに直接会場へ
 問い合わせ 都市計画課(☎2824)



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

サマージャンボ宝くじ
 サマージャンボミニ

りに使われます。
 発売期間 7月5日(火)~8月5日(金)
 抽せん日 8月17日(水)
 当せん金 ▽サマージャンボ宝くじⅡ最高7億円(前後賞含む)▽サマージャンボミニⅡ最高3000万円



粗大ごみ有料回収
 収集日 7月4日・11日・25日の月曜日の午後(各日先着6人)
 収集品目 家具・自転車など
 収集制限 各家庭4点以内
 料金 1kg当たり33円(消費税込み)
 申し込み・問い合わせ 6月22日(水)から電話で清掃センター(☎8305)へ

優良自動車運転者表彰

次の要件に該当し、優良自動車運転者表彰を希望する人

は、6月1日以降に発行された無事故無違反証明書を添えて藤岡交通安全協会へ申請してください。

地区表彰 警察署長・藤岡交通安全協会長の表彰▽銅章Ⅱ5年以上無事故・無違反
 県表彰 県警察本部長・県交通安全協会理事長の表彰▽銀章Ⅱ10年以上無事故・無違反(銅章を受けていること)▽金章Ⅱ15年以上無事故・無違反(銀章を受けていること)・金冠銀章Ⅱ20年以上無事故・無違反(金章を受けていること)▽金冠金章Ⅱ30年以上無事故・無違反(金冠銀章を受けていること)▽旭日金冠章Ⅱ40年以上無事故・無違反(金冠金章を受けていること)
 共通要件 過去に同種の表彰を受けていないこと
 申請期間 7月21日(木)まで
 表彰時期 秋の全国交通安全運動期間
 その他 無事故無違反証明書の取得申請は、直接または郵便振替用紙で群馬県総合交通センター(前橋市元総社町)へ
 問い合わせ 藤岡交通安全協会(☎0075)

イベント

図書館情報

講座・教室

募集

スポーツ

健康福祉

その他