

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・フロア教室の日程・期間
 月曜日 9月5日～10月31日 全7回
 ★ 9月5日～3月27日 全24回
 水曜日 9月7日～10月26日 全8回
 ★ 9月7日～3月29日 全25回
 木曜日 9月8日～10月27日 全8回
 ★ 9月8日～3月30日 全21回
 金曜日 9月2日～10月21日 全7回
 ★ 9月2日～3月31日 全26回

	内容	開始時間	参加料
プール教室	大人水中健康教室	午後2時	1,370円
	大人水泳教室・初級	午後3時	1,370円
	大人水泳教室・中級B	午後7時	1,370円
	泳力向上教室・長期A	午後1時	7,540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
	泳力向上教室・長期B	午後2時	7,860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
	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	正午	1,370円
フロア教室	大人水泳教室・中級B	午後1時	1,370円
	大人水中健康教室	午後2時	1,370円
	大人水泳教室・初級	午後7時	1,370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
	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
	幼児水泳教室(年少～年長児)	午前10時30分	3,530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
	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
キッズフラダンス(年長児～中学生)	午後5時	3,440円	
フロア教室	体力向上体操	午前10時15分 (40分間)	2,070円
	ZUMBA	正午	4,120円
	フラダンス	午後1時	4,120円
	ストレッチ健康体操	午後2時	2,750円
	脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	2,750円
	エアロビクス	午後6時30分	2,750円
	ボディシェイプ	午後7時30分	3,440円
	初級エアロビクス・長期	午前11時	9,430円★
	ヨガ・長期	午後4時	14,140円★

Exercise

土曜日 9月3日～10月29日 全9回
 日曜日 9月4日～10月30日 全9回
 ※介護者休息プログラムは9月2日と10月7日
対象 18歳以上の人(一部子ども向け)
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
 内住者 = 8月15日(月)～21日(日)の希望する各教室終了15
 分後▶市外在住者 = 8月22日(月)～28日(日)の希望する各教
 室の曜日の午前10時
問い合わせ みずとびあ藤岡(☎0977)

	内容	開始時間	参加料	
水曜	ボディメンテナンス 骨盤体操	午前10時15分 (40分間)	2,360円	
	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	
	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	9,820円★	
	木曜	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
		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	8,250円★	
エアロビクス・長期		午後1時	8,250円★	
ストレッチ健康体操・長期		午後4時	8,250円★	
フロア教室		朝ヨガ	午前10時15分 (40分間)	2,070円
		ストレッチ健康体操	午前11時	2,750円
		24式太極拳	正午	2,750円
		初級エアロビクス	午後1時	2,750円
	スローヨガ	午後3時	4,120円	
	フラダンス	午後4時	4,120円	
	初級エアロビクス	午後6時30分	2,750円	
	ナイトエアロ	午後7時30分	2,750円	
	腰痛・肩こり改善体操・長期	午後2時	10,210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	
ナイトエアロ		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	3,530円	
ZUMBA		午前11時30分	5,300円	
日曜				

ジェネリック医薬品に 関するお知らせ発送

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、有効性・安全性が新薬と同等であると国(厚生労働省)から認められた価格の安い薬です。
 国民健康保険加入者または後期高齢者医療加入者の人に、服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代の自己負担額をどのくらい軽減できるか試算した差額通知「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を8月下旬～9月下旬にかけて郵送します。
 ジェネリック医薬品への切り替えを希望する人は、医師や調剤師などに相談してください。
対象 国民健康保険および後期高齢者医療の加入者で、令和4年6月に医薬品を処方され、ジェネリック医薬品に切り替えた場合1ヵ月当たりの自己負担額の軽減が一定以上見込まれる人
その他 通知は必ずしも全員

その他

国税庁経験者採用試験(国税調査官級)
 税務署や国税局で働く職員を募集します。
試験日 ▽第1次試験 10月2日(日)▽第2次試験 11月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)のいずれかのうち指定する1日▽第3次試験 12月上旬または中旬で指定する1日
受験資格 令和4年4月1日において、大学など(短期大学を除く)を卒業した日または大学院の課程などを修了した日のうち、最も古い日から起算して8年を経過した人
申し込み 8月15日(月)(受信有効)までにインターネットサイト(<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)にて
問い合わせ ▽インターネットネット申し込み 人事院人材局試験課(☎03・3581・5311)▽その他 関東信越国税局人事第二課(☎048・600・3290)

藤岡・平和のための 原爆写真と戦争資料展

日時 8月6日(土)・7日(日)午前10時～午後5時(7日は午後4時まで)
会場 たらん藤岡花の交流館
内容 原爆写真・戦争資料・本や漫画の展示、絵本の読み聞かせ、折り紙教室、戦争体験を聞く会(6日(土)午後2時30分～3時)など
入場料 無料
問い合わせ 多野藤岡平和実行委員会吉崎さん(☎090・4961・4412)

旧臨海学校久寛荘の売却

多野藤岡広域市町村圏振興整備組合が所有する土地・建

藤岡市チャレンジウィーク 中学生が「生き方」を考える場に

チャレンジウィークは、中学生が地域社会や自然の中でさまざまな体験活動を通して自分と向き合い、自分なりの「生き方」を真剣に考える機会となる大切な行事です。今年は新型コロナウイルス感染症予防を徹底し、3年ぶりに例年通りの職場体験を行います。
 子どもたちが、地域や職場で働くことの意義や感謝の心、地域社会の素晴らしさを学べるよう、地域の皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。
実施予定日 9月5日(月)～9日(金)
体験者 中学2年生
問い合わせ 学校教育課(☎08212)

物を一般競争入札で売却します。入札には資格要件を備えている個人・法人が参加できます。
入札日 10月7日(金)午後1時30分
会場 多野藤岡広域市町村圏振興整備組合
売却物件 ▽所在地 新潟県柏崎市西山町石地863番地(旧多野藤岡広域圏臨海学校久寛荘)▽土地 宅地、公募面積3692.96㎡▽本館 建築年不詳、木造瓦葺2階建(旅館)、延床面積865.40㎡▽新館昭和56年築、鉄筋コンクリート造瓦葺2階建(旅館)、延床面積1399.68㎡
 ※土地と建物を一括で売却します。土地のみ、建物のみは売却はできません
予定価格 568万円
現地説明会 9月6日(火)午前10時30分(要予約)
申し込み・問い合わせ 8月31日(水)・日曜日、祝日を除くまでに申込書を多野藤岡広域市町村圏振興整備組合(☎01621)へ

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