

# 市民夏期大学講座



問い合わせ 生涯学習課(☎26888)

|        |                                                                                                                                       |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時     | 7月10日(月)・7月24日(月)・8月10日(木) (全3回)<br>午後7時～8時30分                                                                                        |
| 会場     | みかばみらい館                                                                                                                               |
| 参加料    | ▷3回券=2,000円(3回分) ▷当日券(1回券)=1,000円                                                                                                     |
| チケット販売 | ▷3回券=6月1日(木)から各地域づくりセンター・総合学習センター・市役所市民相談室・鬼石総合支所・みかばみらい館で販売します。郵便振込によるチケットの購入を希望の人は生涯学習課へ連絡してください<br>▷当日券(1回券)=当日午後5時からみかばみらい館で販売します |

7/10(月)

## 杉山 愛さん(元プロテニスプレーヤー) 「夢をかなえる生き方」

### ◇講師プロフィール◇

4歳でラケットを握り、15歳で日本人初の世界ジュニアランキング1位に輝く。17歳でプロに転向し、シングルス492勝(優勝6回)、ダブルス566勝(38回)、グランドスラムでは、ダブルスで4度の優勝。オリンピックにも4回連続出場するなど、日本を代表するプロテニスプレーヤー。引退後は、後世育成事業を手掛ける他、スポーツコメンテーターとして活動するなど多方面で活躍。



7/24(月)

## 島田 秀平さん(手相芸人) 「島田秀平の開運手相講演会 ～かけがえのない出会いをつかむ方法～」

### ◇講師プロフィール◇

長野県生まれ。1996年に同郷の幼なじみと結成したお笑いコンビ「号泣」でデビュー。1000人以上の芸能人の手相を鑑定し、ユーモアあふれる「島田流手相術」が人気となり「手相芸人」としてテレビやラジオ、雑誌など多方面で活躍。手相占い関連の書籍は累計100万部を突破。怪談・都市伝説・パワースポットにも詳しく、関連本も出版中。



8/10(木)

## 木山 裕策さん(歌手) 「ガンが教えてくれたこと ～自分に向き合って見つけた夢～」

### ◇講師プロフィール◇

会社員として4人の男の子を育てていたが、36歳の時に甲状腺がんが発覚。医師から「声が出なくなるかもしれない」と言われたことをきっかけに、歌手を目指し2008年に会社に勤めながら、家族をテーマにした楽曲「home」でメジャーデビュー。その後も12年間会社員と歌手の「2足のわらじ」の生活を続け、2020年からはさまざまな場所でライブと講演を中心に活動。

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>市中小企業季節資金</b><br>6月1日(木)から夏季の運転資金に係る融資を開始します。<br><b>対象</b> 市内に事業所を有する中小企業者<br><b>融資額</b> 1企業500万円以内<br><b>融資期間</b> 6カ月以内<br><b>返済方法</b> 一括返済または月賦返済<br><b>融資利率</b> 年1・5%<br><b>保証人・担保</b> 取扱金融機関の定めるところによる<br><b>申し込み</b> 市内取扱金融機関<br><b>問い合わせ</b> 取扱金融機関または商工観光課(☎2318) | <b>粗大ごみ有料回収</b><br><b>収集日</b> 6月5日・12日・19日・26日の月曜日の午後(各日先着6人)<br><b>収集品目</b> 家具・自転車など<br><b>収集制限</b> 各家庭4点以内<br><b>料金</b> 1kg当たり33円(消費税込み)<br><b>その他</b> 収集日当日に収集する品を玄関先に出してください<br><b>申し込み・問い合わせ</b> 5月22日(月)から電話で清掃センター(☎8305)へ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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 7月3日～9月25日 全10回<br>水曜日 7月5日～9月27日 全12回<br>木曜日 7月6日～9月28日 全13回<br>金曜日 7月7日～9月29日 全12回<br>土曜日 7月1日～9月30日 全12回<br>日曜日 7月2日～9月24日 全12回 |

※介護者休息プログラムは7月7日と9月1日  
 ※★＝8月の開催はありません  
**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▷市内在住者＝6月5日(月)～11日(日)の希望する各教室終了後▷市外在住者＝6月12日(月)～18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      |         |
|----------|-----|-----------------------------|----------|---------|
| プール教室    | 月曜  | 大人水中健康教室(全6回)               | 午後2時     | 1,880円★ |
|          |     | 大人水泳教室・初級(全6回)              | 午後3時     | 1,880円★ |
|          |     | 大人水泳教室・中級B                  | 午後7時     | 3,140円  |
|          | 水曜  | アクアビクス(全8回)                 | 午後1時     | 4,090円★ |
|          |     | らくらくマスターズ・上級(全8回)           | 午後3時     | 6,290円★ |
|          |     | アクアビクス                      | 午後7時     | 6,140円  |
|          | 木曜  | 大人水中健康教室(全8回)               | 午後1時     | 2,510円★ |
|          |     | 大人水泳教室・中級B(全8回)             | 午後2時     | 2,510円★ |
|          |     | 大人水泳教室・中級A(全8回)             | 午後3時     | 2,510円★ |
|          | 金曜  | 大人水泳教室・中級A                  | 午後7時     | 4,080円  |
|          |     | 大人水泳教室・わかば(全9回)             | 正午       | 2,820円★ |
|          |     | 大人水泳教室・中級B(全9回)             | 午後1時     | 2,820円★ |
| キッズフロア教室 | 土曜  | 大人水中健康教室(全9回)               | 午後2時     | 2,820円★ |
|          |     | 大人水泳教室・初級                   | 午後7時     | 3,770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     | 2,510円  |
|          | 日曜  | 大人水泳教室・上級                   | 午後7時     | 3,770円  |
|          |     | 幼児水泳教室(年少～年長児・全8回)          | 午前10時30分 | 5,030円★ |
|          |     | キッズダンス(年中児～小学2年生)           | 午後4時     | 7,670円  |
|          | 水曜  | ジュニアHIPHOP(小学2～6年生)         | 午後5時     | 7,670円  |
|          |     | キッズダンス(年長児～小学2年生)           | 午後5時     | 8,300円  |
|          |     | ジュニアHIPHOP(小学3～中学生)         | 午後6時     | 8,300円  |
|          | 木曜  | キッズダンス(年長児～中学生)             | 午後5時     | 7,670円  |
|          |     | キッズフラダンス(年長児～中学生)           | 午後5時     | 7,670円  |



問い合わせ みずとぴあ藤岡(☎20977)

|    | 内 容             | 開始時間           | 参加料    |
|----|-----------------|----------------|--------|
| 月曜 | 体力向上体操          | 午前10時15分(40分間) | 3,830円 |
|    | ZUMBA           | 正午             | 7,660円 |
|    | フラダンス           | 午後1時           | 7,660円 |
|    | ストレッチ健康体操       | 午後2時           | 5,110円 |
|    | 脂肪燃焼エアロビクス      | 午後3時           | 5,110円 |
|    | エアロビクス          | 午後6時           | 5,110円 |
| 水曜 | ボディシェイプ         | 午後7時           | 6,390円 |
|    | ボディメンテナンス骨盤体操   | 午前10時15分(40分間) | 4,590円 |
|    | 体力向上体操          | 午前11時          | 6,140円 |
|    | ZUMBA GOLD      | 正午             | 9,200円 |
|    | ピラティス           | 午後1時           | 9,200円 |
|    | ストレッチ健康体操       | 午後2時           | 6,140円 |
| 木曜 | やさしいヨガ          | 午後3時           | 9,200円 |
|    | ヨガトレ            | 午後7時           | 9,200円 |
|    | ストレッチ健康体操       | 午前10時15分(40分間) | 4,970円 |
|    | 腰痛・肩こり改善体操      | 午前11時          | 6,650円 |
|    | ヨガ              | 午後2時           | 9,960円 |
|    | パワーヨガ           | 午後3時           | 9,960円 |
| 金曜 | ステップエアロ         | 午後7時           | 9,960円 |
|    | 朝ヨガ             | 午前10時15分(40分間) | 6,140円 |
|    | ストレッチ健康体操       | 午前11時          | 6,140円 |
|    | 24式太極拳          | 正午             | 6,140円 |
|    | 初級エアロビクス        | 午後1時           | 6,140円 |
|    | 姿勢改善ヨガ          | 午後2時           | 9,200円 |
| 土曜 | ヨガ              | 午後3時           | 9,200円 |
|    | フラダンス           | 午後4時           | 9,200円 |
|    | ウエーブヨガ          | 午後6時           | 9,200円 |
|    | ナイトエアロビクスフィジカル  | 午後7時           | 6,140円 |
|    | BOKWA～ボクワ(全11回) | 午後1時           | 8,440円 |
|    | ZUMBA(全11回)     | 午後2時           | 8,440円 |
| 日曜 | バランスボール         | 午後3時           | 9,200円 |
|    | 姿勢改善エクササイズ      | 午後4時           | 7,670円 |
|    | フィジカルトレーニング     | 午後5時           | 9,200円 |
|    | ナイトエアロビクス・中級    | 午後6時           | 7,670円 |
|    | ヨガ              | 午後7時           | 9,200円 |
|    | 脂肪燃焼エアロビクス      | 午前10時30分       | 6,140円 |
|    | ZUMBA           | 午前11時30分       | 9,200円 |