

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 10月2日~12月25日 全12回
 ★10月2日~令和6年3月25日 全21回
 水曜日 10月4日~12月20日 全12回
 ★10月4日~12月20日(10月25日を除く) 全11回
 ☆10月4日~令和6年3月27日 全21回
 木曜日 10月5日~12月21日 全11回
 ★10月5日~令和6年3月28日 全20回
 金曜日 10月6日~12月22日 全11回
 土曜日 10月7日~12月23日 全11回
 ★10月7日~12月23日(12月2日を除く) 全10回
 日曜日 10月1日~12月24日 全13回

※介護者休息プログラムは10月6日と12月1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
 ▷市内在住者=9月4日(月)~10日(日)の希望する各教室終了後
 ▷市外在住者=9月11日(月)~17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 | 大人水中健康教室 | 午後2時 | 3,770円 |
| | 大人水泳教室・初級 | 午後3時 | 3,770円 |
| | 大人水泳教室・中級B | 午後7時 | 3,770円 |
| | 泳力向上教室・長期A | 午後1時 | 10,560円★ |
| 水曜 | アクアビクス | 午後1時 | 6,140円 |
| | らくらくマスターズ・上級 | 午後3時 | 9,440円 |
| | アクアビクス | 午後7時 | 6,140円 |
| | 泳力向上教室・長期B | 午後2時 | 10,560円☆ |
| 木曜 | 大人水中健康教室 | 午後1時 | 3,460円 |
| | 大人水泳教室・中級B | 午後2時 | 3,460円 |
| | 大人水泳教室・中級A | 午後3時 | 3,460円 |
| | 大人水泳教室・中級A | 午後7時 | 3,460円 |
| | 大人水泳教室・わかば | 正午 | 3,460円 |
| 金曜 | 大人水泳教室・中級B | 午後1時 | 3,460円 |
| | 大人水中健康教室 | 午後2時 | 3,460円 |
| | 大人水泳教室・初級 | 午後7時 | 3,460円 |
| 土曜 | 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 |
| | 大人水泳教室・上級 | 午後7時 | 3,460円 |
| 日曜 | 幼児水泳教室(年少~年長児) | 午前10時30分 | 8,170円 |
| 水曜 | キッズダンス(年中児~小学2年生) | 午後4時 | 7,670円 |
| | ジュニアHIPHOP(小学2~6年生) | 午後5時 | 7,670円 |
| 木曜 | キッズダンス(年長児~小学2年生) | 午後5時 | 7,030円 |
| | ジュニアHIPHOP(小学3~中学生) | 午後6時 | 7,030円 |
| 金曜 | キッズフラダンス(年長児~中学生) | 午後5時 | 7,030円 |



問い合わせ みずとぴあ藤岡 ☎0977

| | 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) | 4,590円 |
| | ZUMBA | 正午 | 9,200円 |
| | フラダンス | 午後1時 | 9,200円 |
| | ストレッチ健康体操 | 午後2時 | 6,140円 |
| | 脂肪燃焼エアロビクス | 午後3時 | 6,140円 |
| | エアロビクス | 午後6時 | 6,140円 |
| | ボディシェイプ | 午後7時 | 7,670円 |
| | 初級エアロビクス・長期 | 午前11時 | 10,730円★ |
| | ヨガ・長期 | 午後4時 | 16,090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 |
| 水曜 | 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 |
| | やさしいヨガ | 午後3時 | 8,440円★ |
| | ヨガトレ | 午後7時 | 9,200円 |
| | シェイプアップエアロ・長期 | 午後6時 | 10,730円☆ |
| | ストレッチ健康体操 | 午前10時15分(40分間) | 4,120円 |
| | 腰痛・肩こり改善体操 | 午前11時 | 5,630円 |
| | ヨガ | 午後2時 | 8,440円 |
| 木曜 | パワーヨガ | 午後3時 | 8,440円 |
| | ステップエアロ | 午後7時 | 8,440円 |
| | 機能改善エクササイズ・長期 | 正午 | 10,210円★ |
| | エアロビクス・長期 | 午後1時 | 10,210円★ |
| | ストレッチ健康体操・長期 | 午後4時 | 10,210円★ |
| | 朝ヨガ | 午前10時15分(40分間) | 5,630円 |
| | ストレッチ健康体操 | 午前11時 | 5,630円 |
| | 24式太極拳 | 正午 | 5,630円 |
| | 初級エアロビクス | 午後1時 | 5,630円 |
| | 姿勢改善ヨガ | 午後2時 | 8,440円 |
| 金曜 | 自律神経を整えるヨガ | 午後3時 | 8,440円 |
| | フラダンス | 午後4時 | 8,440円 |
| | ウエーブヨガ | 午後6時 | 8,440円 |
| | ナイトエアロビクスフィジカル | 午後7時 | 5,630円 |
| | BOKWA~ボクワ | 午後1時 | 7,660円 |
| | ZUMBA | 午後2時 | 7,660円 |
| | バランスボール | 午後3時 | 8,440円 |
| | 姿勢改善エクササイズ | 午後4時 | 7,030円 |
| | フィジカルトレーニング | 午後5時 | 8,440円 |
| | ナイトエアロビクスフィジカル | 午後6時 | 5,630円★ |
| 土曜 | ヨガ | 午後7時 | 8,440円 |
| | 脂肪燃焼エアロビクス | 午前10時30分 | 6,650円 |
| 日曜 | ZUMBA | 午前11時30分 | 9,960円 |

成人男性の風しんの追加的対策

令和4年4月に対象者へ送付した、「風しん抗体検査・風しん第5期定期接種クーポン券」の使用期限を延長します。

健康マイレージ日

健康マイレージ事業のうち、次の3つを実施します。
 日時 9月4日(月)午前10時~11時30分
 会場 市保健センター
 内容・対象 ①健康マイレージポイントと②ポイント付与③「G-WALK+」で8月中に24万歩達成した人④ゴミ袋セットと交換⑤健康マイレージポイントを5ポイント貯めた人③マイレージポイントのさかのぼり付与⑥健康づくり課が担当する対象の検診を受けた時にマイレージポイントが付与されなかった人

風しんの抗体検査・予防接種が公費で受けられるので、早めに利用してください。今年度本市に転入し、抗体検査をまだ受けておらず、クーポン券が手元に届いていない場合は送付しますので、健康づくり課へ連絡してください。
 対象 昭和37年4月2日~54年4月1日の間に生まれた男性
 使用期限 令和6年3月31日(日)
 費用 抗体検査・予防接種ともに無料
 持ってくる物 郵送されたクーポン券・本人および居住地が確認できる書類(マイナンバーカード・免許証・保険証など)その他 ▽抗体検査は市外の医療機関でも受けられます。医療機関リストは厚生労働省のホームページで確認してください▽特定健診・事業所健診と併せて受けられる場合も

ありますので、健診機関や勤務先に問い合わせてください▽すでに他市町村のクーポン券を使用し、抗体検査または予防接種を実施済みの人は健康づくり課へ連絡してください
 問い合わせ 健康づくり課 ☎(02808)2808
 健康マイレージ日
 健康マイレージ事業のうち、次の3つを実施します。
 日時 9月4日(月)午前10時~11時30分
 会場 市保健センター
 内容・対象 ①健康マイレージポイントと②ポイント付与③「G-WALK+」で8月中に24万歩達成した人④ゴミ袋セットと交換⑤健康マイレージポイントを5ポイント貯めた人③マイレージポイントのさかのぼり付与⑥健康づくり課が担当する対象の検診を受けた時にマイレージポイントが付与されなかった人

となる検診の検診結果(③のみ)
 その他 ▽②は年度内で1回のみとなります▽③において、さかのぼり付与ができるのは、年度内に受けた検診のみとなります
 問い合わせ 健康づくり課 ☎(02808)2808
 粗大ごみ有料回収
 その他
 収集日 9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)
 その他 収集日当日に収集する品を玄関先に出してください
 申し込み・問い合わせ 8月22日(火)から電話で清掃センター ☎(028305)へ



清掃センターにごみを持ち込む場合の注意事項

問い合わせ 清掃センター ☎(028305)

家庭ごみのうち、収集所に出せない(指定ごみ袋に入らない)粗大ごみを清掃センターに持ち込む場合は、次の点に注意してください。遵守されない場合は、ごみの受け入れができない場合があります。なお、家庭ごみで収集所に出せる(指定ごみ袋に入る)ごみは収集所に出してください。

- 注意事項**
- 証明書などの提示や申請書の提出などを求めたり、ごみ発生場所の現地確認を行うことがあります
 - ▷ごみは排出者自身が持ち込んでください。事情により代理人による持ち込みを希望する場合は、必ず持ち込む日より前に清掃センターに連絡してください
 - ▷清掃センターへ来ることができない場合は、許可を受けた事業者へ依頼するか、市の粗大ごみ有料回収事業を利用してください
 - ▷持ち込む際、受け入れできるかどうかを判断するため、①本人確認(運転免許証の提示) ②ごみの発生場所の確認(市外で発生したごみは受け入れができません) ③ごみの内容の確認(分別されたごみ・処理が可能なごみのみ受け入れ可)などを実施しています

その他
 テレビや冷蔵庫など、清掃センターで処理できないごみもあります。詳しくは、ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」や「ごみの分け方・出し方」を確認するか、清掃センターに問い合わせてください。