

毎月 1,400 人がやっている
筋力トレーニング

筋力トレーニング教室は、身近な公会堂などの会場で開催しています。筋力は50歳を過ぎると年々減少していくので、筋トレ教室に参加しましょう。今月は、膝を伸ばす筋肉を強くする体操を紹介します。



4秒かけて片膝を伸ばした後、3秒かけてつま先を手前に倒し、戻します。その後4秒かけて片膝を曲げます。無理のない範囲で8セット行います。

問い合わせ 元気長寿課(☎④2809)

太陽光パネル・蓄電池を安価で購入する共同購入の参加者を募集しています。日常生活で使う電気を自宅の屋根で発電できる太陽光パ



「太陽光パネル・蓄電池」の共同購入者

ネ、発電した電気を夜間も有効に活用し災害時にも役立つ蓄電池が対象です。なお、V2H(電気自動車に蓄えた電気を家で利用するシステム)やエコキュートなどのオプションも購入できます。対象 県内在住の個人、県内に事業所などを有する法人で、太陽光パネル(10kW未満に限る)や蓄電池を設置したい人 募集期間 9月3日(火)まで

市や関連団体が主催するイベントにキャンペーンレディアシスタントとして参加し、本市のPR活動を行う健康的で明るい女性を募集します。対象 市内在住・在勤・在学の健康で明るい満18歳以上4月1日現在)の女性(高校生を除く)で、7月1日〜令和



イベントアシスタント「ふじ娘」

その他・申し込み 詳細は専用サイト(下記2次元コード)を参照してください▽募集期間中にオンライン説明会を実施します▽専用サイトの申し込みフォームに必要事項を入力してください 問い合わせ 群馬県みんなのおうちに太陽光事務局(☎0120・698・3000(平日午前10時〜午後6時)・環境課(☎④2264) ④2317)へ

日時 5月15日〜9月4日の水曜日(全10回)午後7時〜8時30分 会場 庚申山総合公園多目的広場



ジュニアサッカー教室

スポーツ ⑤8213

7年6月30日までの1年間、市や関連団体が主催する行事に積極的に参加できる人 定員 4人程度(選考) 選考方法 書類および面接による審査 応募・問い合わせ 5月17日(金)(必着)までに商業観光課にある応募用紙(電話での請求、市ホームページからもダウンロード可)に必要な事項を記入し、6カ月以内に撮影した全身と上半身のみ写真各1枚を添付して商業観光課(☎④2317)へ

対象 市内在住・在学の小学3〜6年生 定員 30人(先着順) 参加料 1000円(保険料など) 申し込み 4月8日(月)〜5月2日(木)に参加料を持ってスポーツ課へ

第26回 藤岡ふじまつり

- 期日 4月20日(土)〜5月6日(休)
- 会場 ふじの咲く丘・ふじふれあい館
- ライトアップ・イルミネーション
- 期間 4月20日(土)〜5月6日(休)日没〜午後8時
- ふじ香る空間(作品展示)
- 日時 4月20日(土)〜5月6日(休)午前9時〜午後8時
- ふじの即売会
- 日時 4月20日(土)〜5月6日(休)午前10時〜午後5時
- ふじ育成相談コーナー
- 日時 4月27日(土)〜5月6日(休)午前10時〜午後5時
- 物産市
- 日時 4月20日(土)〜5月6日(休)午前10時〜午後5時
- 新潟県上越市物産市
- 日時 4月27日(土)〜29日(祝)午前10時〜午後5時
- 野外ステージコンサート
- 日時 4月28日(日)午前10時〜午後4時
- 大道芸披露
- 日時 5月3日(祝)・4日(祝)午前11時〜、午後2時〜
- お茶席
- 日時 4月28日(日)午前10時〜
- 押し花体験
- 日時 4月20日(土)・5月6日(休)午後1時30分〜
- フラワーアレンジメント体験
- 日時 4月27日(土)・29日(祝)・5月3日(祝)午前10時〜
- ふじの咲く丘クイズラリー
- 期日 4月20日(土)〜5月6日(休)の土・日曜日、祝日
- 花めぐりシールラリー
- 期日 6月30日(日)まで
- 会場 市内
- 駅からハイキング
- 期日 4月20日(土)〜5月6日(休)
- 会場 市内(会遊亭発着)
- 問い合わせ 商業観光課(☎④2317)・ふじふれあい館(☎②8111)



藤岡ふじまつり (市ホームページ)

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