

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7日~12月23日 全9回
 ★10月7日~令和7年3月31日 全18回
 水曜日 10月2日~12月18日 全12回
 ☆10月2日~令和7年3月26日 全22回
 木曜日 10月3日~12月19日 全12回
 ●10月3日~令和7年3月27日 全21回
 金曜日 10月4日~12月20日 全12回
 土曜日 10月5日~12月21日 全11回
 日曜日 10月6日~12月22日 全11回

※介護者休息プログラムは10月4日・11月1日・12月6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2日(月)~8日(日)の希望する各教室終了後
 ▷市外在住者=9月9日(月)~15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
月曜	大人水中健康教室	午後2時	2,820円
	大人水泳教室・初級	午後3時	2,820円
	大人水泳教室・中級B	午後7時	2,820円
	泳力向上教室・長期A	午後1時	9,050円★
水曜	アクアピクス	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
	アクアピクス	午後7時	6,140円
プール教室	泳力向上教室・長期B	午後2時	11,060円☆
	大人水中健康教室	午後1時(40分間)	3,770円
	大人水泳教室・中級B	午後2時	3,770円
木曜	大人水泳教室・中級A	午後7時	3,770円
	大人水泳教室・わかば	正午	3,770円
	大人水泳教室・中級B	午後1時	3,770円
金曜	大人水中健康教室	午後2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	幼児水泳教室(年少~年長児)	午前10時30分	6,920円
月	HIPHOP中高生クラス(中学~高校生)	午後6時	5,750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(年中児~小学2年生)	午後5時	7,670円
木曜	キッズダンス(年中児~小学2年生)	午後5時	7,670円
	ジュニアHIPHOP(小学3年~中学生)	午後6時	7,670円

Exercise

	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)	3,440円
	ZUMBA	正午	6,900円
	フラダンス	午後1時	6,900円
	ストレッチ健康体操	午後2時	4,600円
	脂肪燃焼エアロピクス	午後3時	4,600円
	ボディシェイプ	午後7時	5,750円
	初級エアロピクス・長期	午前11時	9,190円★
	ヨガ・長期	午後4時	13,790円★
	腰痛肩こり改善体操	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
水曜	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	9,200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	11,240円☆
	ストレッチ健康体操	午前10時15分(40分間)	4,590円
	腰痛・肩こり改善体操	午前11時	6,140円
	ヨガ	午後2時	9,200円
	パワーヨガ	午後3時	9,200円
フロア教室	ステップエアロ	午後7時	9,200円
	機能改善エクササイズ・長期	正午	10,730円●
	エアロピクス・長期	午後1時	10,730円●
	ストレッチ健康体操・長期	午後4時	10,730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
	初級エアロピクス	午後1時	6,140円
	ウェーブヨガ	午後6時	9,200円
	ナイトエアロピクスフィジカル	午後7時	6,140円
金曜	BOKWA~ボクワ	午後1時	8,430円
	ZUMBA	午後2時	8,430円
	バランスボール	午後3時	8,430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	8,430円
	ヨガ教室	午後6時	8,430円
	ヨガ	午後7時	8,430円
	脂肪燃焼エアロピクス	午前10時30分	5,620円
	ZUMBA	午前11時30分	8,430円
	土曜		
日曜			

市民公開講座 もの忘れフォーラム

日時 9月7日(土)午後0時50分~2時40分
 会場 藤岡多野医師会館
 内容 ▽講演Ⅱ脳の健康と向き合う▽MCIや認知症を知ろう▽行政(元気長寿課)からの報告▽群馬県認知症疾患医療センター篠塚病院の活動報告
 講師 岩田淳さん(健康東京都健康長寿医療センター副院長)
 参加料 無料
 その他 講演はオンライン配信となります
 申し込み・問い合わせ 県認知症疾患医療センター(篠塚病院内)☎9261・元気長寿課(☎22287)

粗大ごみ有料回収

収集日 9月2日・9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



その他

9月1日(日)~10月31日(木)は行政相談月間です。行政相談委員は、国の行政活動全般に関する苦情や相談を受け付け、相談者への助言や関係機関に対する改善の申し入れなどを行っています。本市の行政相談委員は、新井和子さん、吉田賢治さん、野口浩之さんです。



困ったらひとりで悩まず 行政相談

料金 1kg当たり33円(消費税込)
 その他 収集日当日に収集する品を玄関先に出しておいてください
 申し込み・問い合わせ 8月22日(木)から電話で清掃センター(☎8305)へ

地域づくりセンター鬼石 10月の行政相談日

相談日・会場 ▽9日(水)・16日(水)市役所本庁舎▽17日(木)地域づくりセンター鬼石
 共通事項 時間 午後2時~4時
 相談料 無料
 その他 秘密は厳守されます
 問い合わせ 総務省行政相談センターきくみみ行政苦情110番(☎0570・090110)・地域づくり課(☎2211)

相続登記の申請義務化

令和6年4月1日から、所有者不明土地の発生を予防するため、相続人は不動産土地・建物を相続で取得したことを知った日から3年以内に、相続登記の申請をすることが義務化されました。相続登記の義務化の詳細は法務省ホームページ(下記2次元コードを読み取り)で確認してください。
 問い合わせ 前橋地方事務局(☎027・221・4466)



農業者の皆さんへ

◆耕作放棄地の利用状況調査 耕作放棄地の解消・発生抑制に向け農地の状況を把握する利用状況調査を10月~令和7年1月に実施します。
 耕作放棄地の増加は、地域の景観を損なうだけでなく、病害虫の温床や野生鳥獣の隠れ場所となるなど、近隣の農作物への被害を及ぼします。
 農地の所有者は、耕作放棄地にならないよう農地の適正管理に努めましょう。
 ◆全国農業新聞の購読 全国農業新聞は、農業者の公的機関である農業委員会系統組織が発行する週刊の農業総合専門紙です。
 内容 農業・農村振興のニュースを解説しています
 発行日 毎週金曜日
 購読料 月額700円
 申し込み 農業委員会事務局へ
 ◆農業者年金の加入 老後の備えは万全ですか? 農業者年金は皆さんの老後の生活をサポートします。
 内容 農業者年金のメリット▽少子・高齢化時代に強い積み立て方式▽終身年金で80歳までの保証付き▽支払った保険料は全額社会保険料控除の対象▽手厚い政策支援。保険料の国庫補助(認定農業者など一定の要件を満たす人が対象)もあります
 保険料 月額2万円を下限とし、1000円単位で6万7000円まで増額することができます
 ※35歳未満は下限1万円(要件あり)
 対象 農業をする人(農業に年間60日以上従事する65歳未満で、国民年金第1号被保険者であれば、農地などの権利名義が無くても、誰でも加入できます)
 ※60歳以上は追加要件あり
 加入申し込み 農業協同組合の各支店へ
 問い合わせ 農業委員会事務局(☎2307)

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