

みずとぴあ藤岡 定期教室



教室時間 1時間(短い教室もあります)
開催期間 月曜日 平成31年1月7日~3月18日(全8回)
 水曜日 平成31年1月9日~3月27日(全10回)
 木曜日 平成31年1月10日~3月14日(全8回)
 金曜日 平成31年1月11日~3月22日(全8回)
 土曜日 平成31年1月5日~3月23日(全10回)
 日曜日 平成31年1月6日~3月24日(全10回)

※介護者休息プログラムは1月6日、3月24日の2回
対象 18歳以上の人(一部子ども向け)
料金 参加料のほかに施設利用料がかかります
申し込み 事務室前で午前9時30分から受け付け開始
 ○プール教室は12月12日(水)~
 ○フロア教室は12月13日(木)~
問い合わせ みずとぴあ藤岡(☎0977)

| | 内容 | 開始時間 | 参加料 |
|-------|------------------|----------------|---------|
| 月曜 | 大人水泳教室・中級A | 午前11時 | 1,030円 |
| | 大人水中健康教室 | 午後2時 | 1,030円 |
| | 大人水泳教室・初級 | 午後3時 | 1,030円 |
| | 大人水泳教室・中級B | 午後7時 | 1,030円 |
| 水曜 | 大人水泳教室・初級 | 午前11時 | 1,290円 |
| | アクアピクス | 午後1時 | 2,580円 |
| | らくらくマスターズ・上級 | 午後3時 | 3,210円 |
| | アクアピクス | 午後7時 | 2,580円 |
| 木曜 | 大人水中健康教室 | 午前11時 | 1,030円 |
| | 大人水泳教室・中級B | 午後2時 | 1,030円 |
| | 大人水泳教室・中級A | 午後3時 | 1,030円 |
| | 大人水泳教室・中級A | 午後7時 | 1,030円 |
| 金曜 | 大人水泳教室・わかばA・B | 午前11時 | 各1,030円 |
| | 大人水泳教室・中級B | 午後1時 | 1,030円 |
| | 大人水中健康教室 | 午後2時 | 1,030円 |
| | 大人水泳教室・初級 | 午後7時 | 1,030円 |
| 土曜 | 小学生水泳教室・わかば | 午前10時30分 | 1,290円 |
| | 小学生水泳教室・初級 | 午前11時30分 | 1,290円 |
| | 大人水泳教室・上級 | 午後7時 | 1,290円 |
| 日曜 | 幼児水泳教室(年少~年長児) | 午前10時30分 | 2,580円 |
| フロア教室 | 体力向上体操 | 午前10時15分(45分間) | 1,540円 |
| | ZUNBA GOLD | 正午 | 3,090円 |
| | フラダンス | 午後1時 | 3,090円 |
| | ストレッチ健康体操 | 午後2時 | 2,060円 |
| | 脂肪燃焼エアロピクス | 午後3時 | 2,060円 |
| | キッズスポーツ(小学1~3年生) | 午後5時 | 2,570円 |
| | エアロピクス | 午後6時30分 | 2,060円 |
| | ボディシェイプ | 午後7時30分 | 2,570円 |
| | 腰痛・肩こり改善体操 | 午前10時15分(45分間) | 1,930円 |
| | 体力向上体操 | 午前11時 | 2,580円 |
| 水曜 | ZUNBA GOLD | 正午 | 3,860円 |

| | 内容 | 開始時間 | 参加料 |
|----|----------------------|----------------|--------|
| 水曜 | 脂肪燃焼エアロピクス | 午後1時 | 2,580円 |
| | ストレッチ健康体操 | 午後2時 | 2,580円 |
| | やさしいヨガ | 午後3時 | 3,860円 |
| | ヨガ | 午後7時30分 | 3,860円 |
| 木曜 | ストレッチ健康体操 | 午前10時15分(45分間) | 1,540円 |
| | 腰痛・肩こり改善体操 | 午前11時 | 2,060円 |
| | ヨガ | 午後2時 | 3,090円 |
| | ヨガレッチ | 午後3時 | 3,090円 |
| 金曜 | キッズダンス(年中児~小学2年生) | 午後5時 | 2,570円 |
| | ジュニアHIP HOP(小学2~6年生) | 午後6時 | 2,570円 |
| | エアロピクス | 午後7時 | 2,060円 |
| | ヨガ | 午前10時15分(45分間) | 2,060円 |
| 土曜 | ストレッチ健康体操 | 午前11時 | 2,060円 |
| | 太極拳 | 正午 | 2,060円 |
| | 初級エアロピクス | 午後1時 | 2,060円 |
| | フラダンス | 午後4時 | 3,090円 |
| 日曜 | キッズフラダンス(年長児~中学生) | 午後5時 | 2,570円 |
| | 初級エアロピクス | 午後6時30分 | 2,060円 |
| | ダイエットエアロ | 午後7時30分 | 2,570円 |
| | ステップエアロ | 午前10時30分 | 3,860円 |
| 月曜 | 初級エアロピクスサーキット | 午前11時30分 | 3,210円 |
| | BOKWA~ボクワ~ | 午後1時 | 3,860円 |
| | ZUNBA | 午後2時 | 3,860円 |
| | バランスボール | 午後3時 | 3,860円 |
| 水曜 | 姿勢改善エクササイズ | 午後4時 | 3,210円 |
| | フィジカルトレーニング | 午後5時 | 3,860円 |
| | 中級エアロピクス | 午後6時30分 | 3,210円 |
| | ヨガ | 午後7時30分 | 3,860円 |
| 日曜 | 脂肪燃焼エアロピクス | 午前10時30分 | 2,580円 |
| | ZUNBA | 午前11時30分 | 3,860円 |
| | ヨガピラティス | 午後0時30分 | 3,860円 |

決算説明会

決算書・収支内訳書の作成方法や注意点などについて説明会を開催します。

青色申告者(事業・不動産所得関係)

日時・会場 12月6日(木)午後1時30分~3時30分・J A たのふじ本店

白色申告者
日時・会場 12月13日(木)午後1時30分~3時30分・藤岡商工会議所

問い合わせ 藤岡税務署(☎0977)

人権週間

今年の世界人権宣言70周年です。法務省および全国人権擁護委員連合会では、12月4日(火)~10日(月)の1週間を「第70回人権週間」と定め、特設人権相談所を開設します。子どもに関すること、家庭内や近所のもめごとなど、人権に

関する問題でお悩みの人は、お気軽にご相談ください。

相談窓口 ▽みんなの人権10番(☎0570-0003) 110、平日午前8時30分~午後5時15分▽インターネット相談(<http://www.jinken.go.jp>)
問い合わせ 前橋地方事務局(☎027-221-4466)

犯罪被害者支援

警察では犯罪被害者や家族が元の生活に戻れるよう、各種支援を行っています。

支援内容
情報提供 刑事手続き、裁判過程で利用できる制度、相談窓口などについて情報提供をしています

経済的負担の軽減 特定犯罪により傷害などを負った場合、医療費など経済的負担の軽減制度があります

精神的負担の軽減 犯罪被害者相談電話を設置し、カウンセリング体制を整えています
安全の確保 同一犯人からの再被害などを防止するため、安全対策を講じています
各種給付制度 犯罪被害給付制度および国外犯罪被害弔慰

秋の登山における山岳遭難防止

紅葉シーズンを迎えると登山者の増加が見込まれ、山岳遭難の発生が懸念されます。特に体力を消耗する下山中の滑落・転倒などが原因となっ

オオサキメディカル(株)と災害応援協定を締結



11月2日、オオサキメディカル(株)と市は「災害時における医療材料等の供給に関する協定」を締結しました。この協定により、災害時における多数の傷病者に必要となる医療用資機材の早期供給が可能となり、手当も迅速に行える体制が整いました。今後も協力して、安全、安心なまちづくりに取り組んでいきます。
問い合わせ 地域安全課(☎27444)

スマホでも「広報ふじおか」が読めます



問い合わせ 秘書課(☎2208)

スマートフォン用無料アプリ「マチイロ」を導入しています。お使いのスマホから「いつでも」・「どこでも」・「無料」で広報ふじおかを読めます。ぜひご利用ください。

利用方法の詳細は右のQRコードから確認してください =>>>

