

みずとびあ藤岡 定期教室

教室時間 1 時間 (短い教室もあります)
開催日程 ★印は長期プール教室の日程・期間
 ☆印は長期フロア教室の日程・期間
 月曜日 4 月 6 日～6 月 1 日 全 8 回
 ★ 4 月 6 日～7 月 27 日 全 16 回
 ☆ 4 月 6 日～8 月 31 日 全 20 回
 水曜日 4 月 1 日～5 月 20 日 全 6 回
 ★ 4 月 1 日～7 月 29 日 全 16 回
 ☆ 4 月 1 日～8 月 26 日 全 18 回
 木曜日 4 月 2 日～5 月 28 日 全 8 回
 ☆ 4 月 2 日～9 月 3 日 全 20 回

		内容	開始時間	参加料
プ ー ル 教 室	月 曜	大人水泳教室・中級 A	午前 11 時	1,050 円
		大人水中健康教室	午後 2 時	1,050 円
		大人水泳教室・初級	午後 3 時	1,050 円
		大人水泳教室・中級 B	午後 7 時	1,050 円
		泳力向上教室・長期 A	午後 1 時	4,020 円★
	水 曜	大人水泳教室・初級	午前 11 時	790 円
		アクアビクス	午後 1 時	1,580 円
		らくらくマスターズ・上級	午後 3 時	2,360 円
		アクアビクス	午後 7 時	1,580 円
		泳力向上教室・長期 B	午後 2 時	4,020 円★
	木 曜	大人水中健康教室	午前 11 時	1,050 円
		大人水泳教室・中級 B	午後 2 時	1,050 円
		大人水泳教室・中級 A	午後 3 時	1,050 円
		大人水泳教室・中級 A	午後 7 時	1,050 円
	金 曜	大人水泳教室・わかば A	午前 11 時	1,050 円
		大人水泳教室・わかば B	午前 11 時	1,050 円
		大人水泳教室・中級 B	午後 1 時	1,050 円
		大人水中健康教室	午後 2 時	1,050 円
		大人水泳教室・初級	午後 7 時	1,050 円
	土 曜	小学生水泳教室・わかば	午前 10 時 30 分	1,050 円
		小学生水泳教室・初級	午前 11 時 30 分	1,050 円
		大人水泳教室・上級	午後 7 時	1,050 円
	日	幼児水泳教室 (年少～年長児)	午前 10 時 30 分	2,510 円
キ ッ ズ フ ロ ア 教 室	月	キッズスポーツ (小学 1～3 年生)	午後 5 時	3,140 円
	水 曜	キッズダンス (年中児～小学 2 年生)	午後 4 時 30 分	2,360 円
		ジュニア HIPHOP (小学 2～6 年生)	午後 5 時 30 分	2,360 円
	木 曜	キッズダンス (年長児～小学 2 年生)	午後 5 時	3,140 円
		ジュニア HIPHOP (小学 3～中学生)	午後 6 時	3,140 円
	金	キッズフラダンス (年長児～中学生)	午後 5 時	3,140 円
フ ロ ア 教 室	月 曜	体力向上体操	午前 10 時 15 分 (45 分間)	2,510 円
		ZUMBA	正午	3,770 円
		フラダンス	午後 1 時	3,770 円
		ストレッチ健康体操	午後 2 時	2,100 円
		脂肪燃焼エアロビクス	午後 3 時	2,510 円
		エアロビクス	午後 6 時 30 分	2,100 円
		ボディシェイプ	午後 7 時 30 分	3,140 円
		初級エアロビクス・長期	午前 11 時	5,240 円☆
		ヨガ・長期	午後 4 時	9,430 円☆

問い合わせ
 みずとびあ藤岡 (☎📞 0977)

運 動
Exercise
 金曜日 4 月 3 日～5 月 22 日 全 8 回
 ☆ 4 月 3 日～8 月 28 日 全 20 回
 土曜日 4 月 4 日～5 月 30 日 全 8 回
 日曜日 4 月 5 日～5 月 31 日 全 8 回
 ※介護者休息プログラムは 4 月 3 日と 5 月 8 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 事務室前で午前 9 時 30 分から受け付け開始
 ○プール・キッズフロア教室は 3 月 16 日 (月)～
 ○フロア教室は 3 月 18 日 (水)～
 ※正午以降は電話での予約が可能です

		内容	開始時間	参加料
水 曜	水 曜	腰痛・肩こり改善体操	午前 10 時 15 分 (45 分間)	1,420 円
		体力向上体操	午前 11 時	1,880 円
		ZUMBA GOLD	正午	2,830 円
		ピラティス	午後 1 時	2,830 円
		ストレッチ健康体操	午後 2 時	1,580 円
		やさしいヨガ	午後 3 時	2,830 円
	木 曜	ヨガストレッチ	午後 7 時 30 分	2,830 円
		シェイプアップエアロ・長期	午後 6 時 30 分	4,710 円☆
		ストレッチ健康体操	午前 10 時 15 分 (45 分間)	1,890 円
		腰痛・肩こり改善体操	午前 11 時	2,510 円
フ ロ ア 教 室	木 曜	ヨガ	午後 2 時	3,770 円
		パワーヨガ	午後 3 時	3,770 円
		エアロビクス	午後 7 時	2,100 円
		機能改善エクササイズ・長期	正午	5,240 円☆
		エアロビクス・長期	午後 1 時	5,240 円☆
		ストレッチ健康体操・長期	午後 4 時	5,240 円☆
	金 曜	朝ヨガ	午前 10 時 15 分 (45 分間)	2,510 円
		ストレッチ健康体操	午前 11 時	2,100 円
		24 式太極拳	正午	2,510 円
		初級エアロビクス	午後 1 時	2,100 円
フ ロ ア 教 室	金 曜	スローヨガ	午後 3 時	3,770 円
		フラダンス	午後 4 時	3,770 円
		初級エアロビクス	午後 6 時 30 分	2,100 円
		ZUMBA	午後 7 時 30 分	3,770 円
		腰痛・肩こり改善体操・長期	午後 2 時	5,240 円☆
		ステップエアロ	午前 10 時 30 分	3,770 円
	土 曜	初級エアロビクスサーキット	午前 11 時 30 分	3,140 円
		BOKWA ～ボクワ～	午後 1 時	3,770 円
		ZUMBA	午後 2 時	3,770 円
		バランスボール	午後 3 時	3,770 円
フ ロ ア 教 室	土 曜	姿勢改善エクササイズ	午後 4 時	3,140 円
		フィジカルトレーニング	午後 5 時	3,770 円
		中級エアロビクス	午後 6 時 30 分	3,140 円
		ヨガ	午後 7 時 30 分	3,770 円
	日 曜	脂肪燃焼エアロビクス	午前 10 時 30 分	2,510 円
		ZUMBA	午前 11 時 30 分	3,770 円
		ヨガピラティス	午後 0 時 30 分	3,770 円

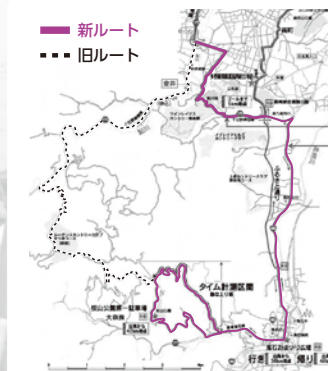
チャレンジサイクリングフェスタ 2020 第 9 回上州藤岡ライド&ヒル参加者募集

5.31 SUN

受け付け：午前 7 時
集合場所：総合学習センター

コース	チャレンジコース (タイム計測区間あり)	エンジョイコース
距 離	60km	30km
定 員	300 人 (先着順)	200 人 (先着順)
参加料	5,000 円	1,500 円 (小・中学生) 3,500 円 (高校生・一般)

申し込み 4 月 24 日 (金) までに▷インターネット＝RUNTES (<https://runnet.jp/runtes/>) から申し込み。参加料の支払いはコンビニエンスストアかクレジットカードが選べます▷郵便振替＝所定の申込用紙 (郵便振替用紙、コピー不



昨年の台風 19 号の影響でチャレンジコースを変更します。

可) に必要事項を記入し、ゆうちょ銀行または郵便局から送金 (手数料は▷窓口＝200 円▷ATM＝150 円)

ボランティア募集

期日 5 月 31 日 (日)
会場 総合学習センターおよびエイドステーション
内容 イベント運営などの補助
申し込み 4 月 24 日 (金) までにスポーツ課へ
問い合わせ チャレンジサイクリングフェスタ実行委員会事務局 (スポーツ課内 ☎📞 8213)

人口動態職業・産業調査にご協力ください

国勢調査が行われる今年は、厚生労働省が毎年行っている人口動態調査に加えて、職業・産業調査が行われます。

この調査の期間中の出生・死亡・死産・婚姻・離婚の各届書には職業 (死亡届は職業と産業) を記載してください。これらの情報は人口動態と職業・産業の関連を明らかにする基礎資料として公衆衛生・労働衛生・社会福祉などの施策に活用されます。ご理解・ご協力をお願いします。

調査対象 出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届け出をする人
調査期間 ▷出生・死亡・死産＝令和 2 年 4 月 1 日～3 年 3 月 31 日に発生し、出生は 3

年 4 月 13 日、死亡は 3 年 4 月 6 日、死産は 3 年 4 月 7 日までに届けられたもの▷婚姻・離婚＝2 年 4 月 1 日～3 年 3 月 31 日に届けられたもの。離婚のうち調停・審判・和解・請求の承諾または判決による場合は 2 年 4 月 1 日～3 年 3 月 31 日に成立、確定または承諾し、3 年 4 月 9 日までに届けられたもの
調査方法 届け出の際、窓口にある職業・産業例示表を参考に専門・技術職・事務職といった職業を記入してください

※死亡届には農業・製造業などの産業も記入してください

問い合わせ 市民課 (☎📞 2355)