



INFORMATION

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111
テレフォンサービス ☎823-1188
防災行政無線 0120-826113

マイシティつちうら
まちの話題やニュースをお届けします。土浦ケーブルテレビ デジタル11ch (111ch) 【毎日 9:00/12:00/16:00/20:00の各15分間】

つちうら情報ステーション
市のイベントや事業などの情報をお届けします。茨城放送 (1458kHz) 【毎週木曜日 8:25~8:30】

お知らせ

都市計画マスタープラン策定委員会

とき/5月31日(金) 午前9時30分から

ところ/市役所 第2会議室
内容/第3回策定委員会での指摘事項とその対応、都市計画マスタープランの地区別構想(素案)など

傍聴者定員/10人(先着順)
傍聴手続/当日会場(午前9時から9時30分まで)
(6) 閩都市計画課(☎内線2226)

水防訓練

とき/6月8日(土) 午前8時30分から

ところ/桜川左岸学園大橋下

内容/非常通信、招集訓練
各種工法、特別救助隊による水難救助訓練

参加団体/市消防本部・消防団、市職員、県土浦土木事務所、自主防災会、土浦市婦人防火クラブなど

閩消防本部警防救急課(☎821・0119)

環境美化キャンペーン

毎年5月30日の環境美化の日(こみゼロの日)に合わせて、環境美化キャンペーンを実施しています。

美しいまちづくり・より良い環境づくりのために全町内で清掃活動を行います。この機会に環境美化活動にご参加いただき、「さわやか環境づくり」に協力ください。

乳児用ベビースhirtを貸し出します

とき/6月16日(日) 午前9時~9時30分

ところ/市役所本庁舎前
貸出期間/1年間
貸出台数/約30台

申込資格/市内に居住するおおよね1歳児まで(体重10kg未満、身長75cm以下)の保護者または7月末日までに出産予定の方

申込方法/電話で

申込期間/6月10日(日)、11日

(※) 午前9時~午後5時

※貸出当日、クリーニング代2000円と運転免許証の写しを持参してください。

閩生活安全課(☎内線2298)

植えてはいけない「けし」の発見にご協力ください

けしの仲間、春から色鮮やかで美しい花を咲かせ、鑑賞用として人気があります。しかし、その中には、法律で栽培が禁止されているものもあります。

植えてはいけない「けし」を発見したときは、土浦保健所までご連絡ください。

閩土浦保健所衛生課(☎821・5364)



植えてはいけない「けし」葉が、茎を抱き込むようになっているのが特徴

歯の何でも電話相談

お子さんの歯の悩み、入れ歯、歯周病、ブラッシングの仕方、ふだん歯科医師に聞けない歯についての悩みの相談を無料でお受けします。

とき/6月2日(日) 午後2時~5時

電話番号/8233・7930、

835・0737

閩茨城県保険医協会(☎823・7930)

テコンドー 道場生募集!



どうせやるならテコンドー!

女性・子供から大人まで初心者歓迎!

ワークヒル土浦/土浦2中 毎週土曜日
指導:世界選手権3位 戸島皇継 師範
女性、親子や兄弟多い。在籍道場生70名!

テコンドー 土浦市

http://www.7a.biglobe.ne.jp/~taekwondo-tfct/

連絡先 090-3878-0100 戸島皇継

夏旅キャンペーンやってます。

5月31日(金)までに夏の海外旅行
ご成約の方に抽選で下記商品をお届け

1等:ジェフグルメカード 5,000円(3本)

2等:QUOカード 1,000円(5本)

3等:各旅行会社グッズ (無くない次第終了)

対象:7月1日~8月31日出発の海外旅行

パンフレット商品ご成約のグループ毎1回

~お問合せ~ カスミトラベル土浦店 TEL:029-824-0835

カスミグループ
株式会社カスミトラベル

軽自動車税の支払いに

クレジットカードが利用できます

対象税目／平成25年度軽自動車税
 利用期間／納税通知書発送日～5月31日(金)
 手続きに必要なもの／
平成25年度軽自動車税の納税通知書(土浦市)
下記のロゴが入ったクレジットカード



手続方法／
YAHOO! JAPAN 公金支払い

★パソコンから URL <http://koukin.yahoo.co.jp>

または「納税!」で検索

★携帯電話から URL <http://koukin.mobile.yahoo.co.jp>

または右のQRコードから



5月の休日納税・休日納税相談
 と き／19日(日)、26日(日) 午前9時～午後4時
 ところ／納税課(市役所本庁舎1階)
 問 納税課(☎内線2230、2342)

**自動車税の納税は
5月31日までに**

自動車税は毎年4月1日現在での自動車所有者に課税されます。通知書が届きましたら、納期限の5月31日(金)までにお近くのコンビニエンスストア、金融機関、郵便局、県税事務所の窓口で納付してください。

なお「Pay-easy(ペイジー)」での納付を希望する方は県税事務所にお問い合わせください。
 問 土浦県税事務所(☎822・7208)

ひきこもり親の会「スマイルアップ元気会」

日々の生活での悩みや不安、苛立ちなどを吐き出すことで解消し、家族の元気を支えます。

とき／毎月第2火曜日 午後1時30分～4時
 ところ／土浦保健所2階 大会議室
 対象者／ひきこもり状態の青少年などを持つ家族
 内容／家族同士の交流、情報交換、ミニ勉強会など
 申込方法／電話、ファクスまたはメールで

労働保険年度更新

労働保険の年度更新は、6月1日(土)から7月10日(水)までに申告する必要があります。

労働保険料の納付について平成23年度3期分より口座振替制度が開始されました。
 ※口座振替について、詳しくはお問い合わせください。
 問 茨城労働局労働保険徴収室(☎029・224・6213)

6月の無料年金相談

☐ 常陽銀行土浦支店：6月18日(火) 午前10時～午後3時
 (☎822・3216)
 ☐ 常陽銀行土浦ローンプラザ(桜町支店併設)：6月8日(土) 午前10時～午後4時(☎822・3216 土浦支店)
 ☐ 常陽銀行荒川沖支店：6月17日(月) 午前10時～午後3時(☎841・1123)
 ☐ 筑波銀行パーソルプラザ土浦(真鍋支店併設)：6月8日(土) 午前10時～午後4時(☎0120・218・124)

問 土浦保健所保健指導課(☎821・5516 FAX 820・5961) ☎tsuchiho05@pref.ibaraki.lg.jp

☐ 筑波銀行神立支店：6月18日(火) 午前10時～午後3時(☎832・1223)
 ☐ 筑波銀行本店営業部：6月25日(火) 午前10時～午後3時(☎821・8111)
 ※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

**国保・医療・介護
なんでも電話相談室**

医療・介護サービスの利用や費用、保険料負担などの困りごと、負担軽減策などの相談をお受けします。

とき／6月8日(土) 午前9時30分～午後0時30分
 電話番号／
 029・228・0600
 029・228・0602

**すこやか妊娠ほっと
ライン**

妊娠に関する悩みに応じます。お気軽にご相談ください。
 時間／午前10時～午後6時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
 電話番号／029・221・1124(茨城県看護協会)
 問 県子ども家庭課(☎029・301・3257)

旅に合わせて **大人の休日倶楽部パス** 選べる!

このきっぷをお求め・ご利用いただくには、「大人の休日倶楽部」への入会が必要です。発売期間中、ひゅうプラザ土浦駅で入会申込みをしていただくと、その場で「大人の休日倶楽部パス」をお求めいただけます。

詳しくは、大人の休日倶楽部ホームページ www.jreast.co.jp/otona/ をご覧下さい!

JR東日本全線+金沢・福井 4日間 乗り放題 **17,000円**

■利用期間：2013年6月29日(土)～7月11日(木)の連続する4日間
 ■発売期間：2013年5月29日(水)～7月7日(日)
 ※ご利用当日の発売はいたしません。
 ■フリーエリア：JR東日本全線・JR西日本北陸エリア・IGRいわて銀河鉄道線 三陸鉄道線・青い森鉄道線・北越急行線・富士急行線・伊豆急行線

JR東日本全線+JR北海道全線 5日間 乗り放題 **25,000円**

■利用期間：2013年6月29日(土)～7月11日(木)の連続する5日間
 ■発売期間：2013年5月29日(水)～7月6日(土)
 ※ご利用当日の発売はいたしません。
 ■フリーエリア：JR東日本全線・JR北海道全線・IGRいわて銀河鉄道線 三陸鉄道線・青い森鉄道線・北越急行線・富士急行線・伊豆急行線

★お問合せは、ひゅうプラザ土浦駅まで★ Tel(029)824-8390 営業時間/平日(月～金)11:00～19:00 土日祝 10:00～17:00

全国一斉「子ども人権110番」強化週間

いじめや児童虐待など、子どもの人権問題の相談を、人権擁護員、法務局職員が電話でお受けします。

とき／6月24日(月)～30日(日)
午前8時30分～午後7時(29日(土)・30日(日)は午前10時～午後5時)

電話番号／☎0120・007・1110

〒水戸市地方法務局人権擁護課
(☎029・227・9919)

陸上自衛隊の夜間飛行訓練

とき／6月3日(月)～6日(木)、10日(月)～13日(木) 各週3日 日没から約3時間以内
ところ／陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

機種／ヘリコプター

〒陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842・1211 内線3420)

法務総合相談所

登記、供託、戸籍・国籍、人権擁護など法務局の取り扱う業務全般について、法務局職員および人権擁護員が相談

に応じます。

とき／6月2日(日) 午前10時～午後4時(受け付けは午後3時まで)

ところ／水戸市地方法務局土浦支局(下高津一丁目)

〒同支局(☎821・0792)

森林湖沼環境税の継続

県では、県民共有の財産である森林や湖沼・河川を良好な状態で次世代に引き継ぐため森林湖沼環境税を導入し、保全・整備に取り組んできました。さらなる森林の整備や水質の改善を図るため、課税期間を平成29年度まで5年間延長し、取り組みを推進していきますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

〒県税務課(☎029・301・2418)

自衛隊募集相談員を委嘱

自衛隊の募集事務活動を行うっていただく募集相談員を、次の方に委嘱しました。

- 一中区：川崎 栄さん
- 二中区：山口卓三さん
- 三中区：矢口幸一さん

●四中区：宮本義憲さん

●五中区：武田 勇さん

●六中区：坂元正一さん

●都和中地区：和地良一さん

●新治中地区：塙 一利さん

委嘱期間／平成27年3月31日まで

〒自衛隊茨城地方協力本部土浦地域事務所(☎821・6980)

いばらきスイーツフェア2013

県内各地の洋菓子、和菓子、パン、和、洋、中華料理などが一堂に会します。

とき／5月24日(金)～26日(日) 午前11時～午後4時

ところ／県庁2階(水戸市笠原町)

※出店店舗など詳しくは、いばらきウェブサイトフェア公式ホームページ(http://www.ibaraki-sweet.com)をご覧ください。

〒いばらきウェブサイトフェア実行委員会事務局(☎029・304・3300)

井戸水を利用している皆さんへ

井戸水を飲み水として利用するときは、定期的に水質検査をしてください。アパートや

借家などの賃貸住宅で井戸水を利用するときは、所有者に定期的な水質検査が義務付けられています。

※検査は保健所で受け付けています。

〒土浦保健所(☎821・5364)

募集・催し



下水道促進コンクールポスター！作文・標語募集

□ポスターの部：小・中学生(B4～A2判で画材は問わない)。「9月10日下水道の日」の文字を記入。裏面に学校名、学年、氏名を必ず記入)

□作文の部：小・中学生(400字詰原稿用紙に小学1～3年生は2～3枚、4～6年生は3～4枚、中学生は4～5枚)

□標語の部：小・中学生、一般(書式自由)

応募方法／
●小・中学生：学校へ
●一般：はがきで(住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入)

〒応募締切／7月1日(月)(必着)

〒下水道課(☎内線2255)

生命保険の見直し相談

中立的なアドバイスが好評の「保険クリニック」は、保険のことなら何でも答えてくれる相談窓口。一人では難しい保険の見直しも簡単にできます。

ご相談の多いお悩みは、①保険料が更新で高くなる②保険料を今よりも安くしたい③薬を飲んでいながら保険に入りたい、など。

是非お気軽にご相談下さい。(予約制)



保険クリニック 土浦店
予約受付 0120-039-929
■土浦市真鍋6-2-1
■営/9:00～18:00 ■定休/日曜・祝日
運営会社/茨城エージェンツオフィス(株)



「広報を見た」と予約すると来店相談料通常3,150円が無料になります。

都和児童館母親クラブ 「消防車がくるよ」

とき／6月25日(火) 午前10時15分～11時15分(雨天中止)
ところ／都和児童館
対象者／市内に居住する未就園児親子
内容／消防士による講話、消防車と記念撮影
定員／15組(先着順)
申込方法／電話または直接
申込期間／6月1日(土)～24日(月)(日曜日を除く)
甲冑都和児童館母親クラブ
(☎832・3112)

親子のよい歯のコンクール

生涯を通じた歯と口の健康づくりを目指した運動の一環として、親子のよい歯のコンクールを実施します。
対象者／満3～6歳(未就学)児とその親
※過去に父(母)と子のよい歯のコンクールで受賞した親子を除く。
応募締切／6月21日(金)(必着)
審査方法／口腔診査(各歯科医院)、書類審査
※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。
岡茨城歯科医師会(☎02

アニソンBIG3 スーパーライブ2013

9・252・2561)
水木一郎さん、堀江美都子さん、影山ヒロノブさんによる往年のヒットソングを歌うアニメソングライブです。
とき／6月23日(日) 午後3時開演(開場は午後2時30分から)
ところ／市民会館大ホール
チケット料金／5000円(全席指定)
チケット販売場所／市民会館ほか
甲冑市民会館(☎822・8891)

つくば国際 ウォーキング大会

とき／6月1日(土)、2日(日)
コース／筑波山神社・おかし道コースなど5～30km(全9コース)
参加費／大人…2000円、高校生…800円、小・中学生…100円(5月20日までのお申し込みなら大人1500円、高校生500円)
※集合場所・時間、申込方法など、詳しくは県ウォーキング協会ホームページをご覧ください
なるか、お問い合わせください

い。
甲冑同協会事務局(☎090・3147・0766) ☎824・0084 殿岡

つちうら健者の会 参加者募集

「自分の健康は自分で守る！」を合言葉に、調理実習や運動を通して健康づくりを実践しています。
とき／6月25日(火)、9月5日(木)、11月26日(火)、3月25日(火) 午前9時30分～午後1時
ところ／土浦市保健センター
対象者／市内に居住する方
内容／健康に関する話、調理実習、そば打ち講習会など
年会費／2000円
申込方法／電話で
甲冑つちうら健者の会(☎843・5684 吉良)

親子の絆プロジェクト

絵本作家のぶみさんによるワークショップ(体を動かす・絵をかく)をメインに、親子向けのブースを設置し、親子の絆を深めるイベントを開催します。
とき／5月25日(土) 午前10時～午後3時
ところ／イーアスホール(つ

くば市研究学園)
のぶみさんワークショップ
対象者／3～6歳の子ども
定員／100人(先着順)
当日10時から受付開始
親子で楽しめるプチイベントブース
スキンケア体験、親子マッサージほかブース
甲冑特定非営利活動法人ままとーん(☎838・5080)

講座・講演会 Course and lecture meeting

体験講座 「縄文の布をつくる」

縄文時代の布「編布」の制作を体験する講座です。
とき／6月22日(土)、7月13日(土)、9月14日(土)、10月19日(土)、11月9日(土)、12月14日(土)(全6回)
※時間はいずれも午前10時から午後3時まで
ところ／上高津貝塚
定員／15人(先着順)
※小学生は保護者同伴
持ち物／昼食、筆記用具、作業ができる服装
申込方法／電話または直接
甲冑上高津貝塚(☎826・7111)

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。 通院が大変・・・送迎を頼みにくい・・・

できれば自宅でマッサージを・・・

お身体の痛みを和らげ、機能回復を目的としたマッサージを、お客様のご自宅で行っています。※阿見・牛久・つくばも訪問いたします。

医師の同意に基づき、健康保険が使える、**在宅訪問マッサージ**です。

「無料体験マッサージ」をお申し込み下さい。まずはお電話を！

らいふマッサージ治療院 土浦店
営業日：月～土(9時～18時) ☎0120-331-577(小野)

高齢者専門宅配弁当 **宅配クック123 土浦つくば店**
[HP] <http://www.konanss.jp/> ☎0120-994-258

日替り普通食 メニュー例
 ◆刻み・お粥 無料
 ◆1食¥525から
 ◆安否確認OK
 ◆年中無休
 ◆1日1食からお届けOK!

●ロールキャベツ(トマトソース)
 ●ふんわりハム入りたまご
 ●くわいの甘辛炒め
 ●オクラと湯葉のおまし
 ●しそ漬大根

「土浦市・阿見町・つくば市指定配食業者」です。牛久エリアも配達中！
化学調味料を大幅に減らして調理しています。※まずは無料試食をお試しください!

女性経営者セミナー

〜見込み客を新規客に育てるメール活用術〜

とき／6月19日(木) 午後1時30分〜4時

ところ／男女共同参画センター(ウララ2 7階)

対象者／女性経営者および経営に携わっている女性

定員／15人(先着順)

講師／柳澤奈津子さん(ワールド翻訳サービス取締役)

申込方法／電話で
※一時保育あり(2歳から就学前まで。要予約)

申込男女共同参画課(☎827・1107)

子育てセミナー

子育てハッピーアドバイス
とき／6月16日(日) 午前10時〜正午

対象者／小学生以下の子どもをもつ保護者(両親ともに参加が可能です)

定員／20人(先着順)

講師／鈴木桂子さん(カウンセラー)

親子ビクス
とき／6月29日(土) 午前10

時〜正午
対象者／2歳から就学前の幼児とその保護者(両親ともに参加が可能です)

定員／15組(先着順)

講師／菊地涼子さん(子どもフィットネス協会インストラクター)

持ち物／タオル、着替え

◎共通
ところ／男女共同参画センター(ウララ2 7階)

申込方法／電話で
※一時保育あり(2歳から就学前まで。要予約)

申込男女共同参画課(☎827・1107)

在職者訓練受講生募集

とき／7月2日(火)、3日(水)
(2日間) 午前9時〜午後5時

ところ／県立土浦産業技術専門学院(中村西根)

講座名／ガス溶接技能講習

定員／20人(定員を超えた場合は抽選)

受講料／2750円

申込方法／講座名、氏名、住所、電話番号、年齢、職業を記入し、往復はがきで

申込締切／5月31日(金)(必着)
申込 同学院(〒300・08

49 中村西根番外50 ☎841・3551)

土浦協同病院 市民公開講座

〜薬によるがん治療〜

とき／6月15日(土) 午後2時〜4時(開場は午後1時30分から)

ところ／市民会館小ホール

定員／250人(申込不要)

講師／堀越建一さん(土浦協同病院薬剤部がん専門薬剤師)ほか

内容／薬物療法の適応、がんの薬物療法、抗がん剤の副作用とその治療ほか

申込 同病院庶務課(☎823・3111)

船舶免許 更新失効講習会

とき／6月20日(木) 午前9時から

ところ／潮来ホテル(潮来市あやめ一丁目)

費用／更新：1万円、失効：1万5000円

申込方法／船舶免許コピー1枚、写真縦4・5cm、横3・5cm)2枚、住民票(本籍地記載)1枚、費用を添えて現金書留で

申込締切／5月30日(木)当日

消印有効)

申込 水郷ボートサービス(〒311・2424 潮来市潮来5043 ☎0299・63・1231)

リウマチ友の会 茨城支部公開講座

とき／6月16日(日) 午後1時〜4時30分(受け付けは午後0時30分から)

ところ／牛久市保健センター(牛久市中央三丁目)

講師／吉岡太郎さん(河北総合病院整形外科長)ほか

内容／薬物治療の進歩に伴う関節リウマチ治療の変化ほか

申込 日本リウマチ茨城支部(☎801・9674)

資格・試験

Qualification and examination

税務職員採用試験

1次試験／9月8日(日)
受験資格／平成25年4月1日

において高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない方、および平成26年3月

までに高校または中等教育学校

卒業見込みの方、または人事院が同等の資格があると認められた方

申込期間／インターネット：6月24日(月)午前9時〜7月3日(火)(受信有効)

郵送・持参：6月24日(月)〜28日(金)(当日消印有効)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

申込 関東信越国税局人事第二課(☎048・600・3111 内線2097)

危険物取扱者保安講習会

とき／6月25日(火) 午前9時〜午後4時

ところ／市民会館大ホール

対象者／午前：一般、午後：給油の危険物取扱者

申込方法／所定の申込書を茨城県危険物安全協会連合会(〒310・0852 水戸市笠原町978・26)へ郵送

申込期間／5月24日(金)〜6月7日(金)(必着)

※6月12日(火) 午前10時〜午後3時30分まで、市民会館(第1会議室)で直接申込の受け付けも行います。

申込 消防本部予防課(☎821・5967)

水郷体育館

スポーツプログラム受講生募集!

申込方法/往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望プログラム(はがき1枚につき1教室)を記入して水郷体育館に郵送、または郵便はがきを窓口に持参

申込締切/6月20日(木)(必着) ※月曜休館

◎定員を超えたときは抽選となります。また、申込者が少ない場合には中止となることがあります。抽選の当落およびプログラム開講の有無についてははがきでお知らせします。

申問 水郷体育館(〒300-0835 大岩田1051番地 ☎823-4811)

教室名	対象	曜日	時間	定員	回数	受講料	日程
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	40人	8	4,800円	7/9~9/10
ピラティス	一般男女	火	9:45~10:45	36人	8	4,000円	7/9~9/10
ママと赤ちゃんの産後体操(A)	2~10か月親子	火	10:00~11:00	13組(26人)	8	6,000円	7/9~9/10
ママと赤ちゃんの産後体操(B)	2~10か月親子	火	11:15~12:15	13組(26人)	8	6,000円	7/9~9/10
エアロビクス午前	一般男女	火	11:00~12:00	36人	8	4,000円	7/9~9/10
バランスボール&ストレッチ	一般男女	火	13:30~14:30	25人	8	4,000円	7/9~9/10
ジュニア体操	年長~小学3年男女	火	17:00~18:00	20人	8	4,800円	7/9~9/10
エアロビクス夜間	一般男女	火	19:00~20:00	36人	8	4,000円	7/9~9/10
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	火	20:10~21:00	36人	8	4,000円	7/9~9/10
親子リトミック体操(A)	1歳半~4歳児親子	水	9:45~10:45	25組(50人)	10	5,000円	7/10~9/18
親子リトミック体操(B)	1歳半~4歳児親子	水	11:00~12:00	25組(50人)	10	5,000円	7/10~9/18
ソフトヨガ	一般男女	水	14:00~15:00	35人	10	5,000円	7/10~9/18
パワーヨガ水曜夜間初級	一般男女	水	18:45~19:45	45人	10	5,000円	7/10~9/18
パワーヨガ水曜夜間中級	一般男女	水	20:00~21:00	45人	10	5,000円	7/10~9/18
ペルビック・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50~10:50	20人	10	7,000円	7/11~9/19
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	45人	10	5,000円	7/11~9/19
アンチエイジングヨガ	一般男女	木	13:30~14:30	36人	10	5,000円	7/11~9/19
ハワイアン・フラ夜間	一般女子(16歳以上)	木	19:30~20:30	30人	10	5,000円	7/11~9/19
~姿勢矯正~うしろ姿美人	一般男女	金	9:30~10:30	30人	10	5,000円	7/12~9/20
パワーヨガ金曜午前初級	一般男女	金	10:35~11:35	45人	10	5,000円	7/12~9/20
美脚ピラティス	一般女子	金	14:30~15:30	36人	10	5,000円	7/12~9/20
リラックスヨガ(初心者向け)	一般男女(初心者)	金	18:45~19:30	36人	10	5,000円	7/12~9/20
パワーヨガ金曜夜間初級	一般男女	金	19:40~20:40	45人	10	5,000円	7/12~9/20
ハワイアン・フラ午前	一般女子(16歳以上)	土	10:30~11:30	30人	10	5,000円	7/13~9/21
キッズHIPHOP(A)	4~6歳(小学生未満)	土	13:00~14:00	10人	10	6,000円	7/13~9/21
キッズHIPHOP(B)	小学1~6年生	土	14:00~15:00	20人	10	6,000円	7/13~9/21
健康太極拳・八段錦	一般男女	土	15:15~16:45	20人	10	5,000円	7/13~9/21
ベリーダンス	一般女子	日	11:00~12:00	20人	10	8,000円	7/14~9/22

※受講料には保険料が含まれます。

※バランスボール受講の方は、55cmのバランスボールが必要になります。

※各プログラムの日程は、講師の都合などにより変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。