

11  
3

## 備えに勝るものはなし

土浦市総合防災訓練

晴天の秋空の下、佐野子地内の桜川河川敷にて土浦市総合防災訓練が行われました。今年は数年に一度の全地区合同実施で、市内町内会を中心に、市消防団、災害協定団体、応援協定締結都市などが参加しました。

東日本大震災クラスの地震を想定した本訓練は、シェイクアウト訓練に始まり、地震発生直後の救護・救助・消火といった応急訓練から、ライフライン復旧や救援物資受け入れなどの平常復帰のための訓練まで、幅広い内容で行われました。

非常時への備えはとても大切です。皆さんも定期的に家族で避難場所の確認や、防災グッズの点検を心がけましょう。



## 亀城プラザ第4期 フィットネス& カルチャー講座

☎亀城プラザ(☎824-3121  
〒300-0043 中央二丁目16-4)

- ☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参(水曜休館)
- ※はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)
- ※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入
- ☑12月17日(月)(必着)
- ※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数の場合は中止となることがあります。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
月	からだ改善ヨガA	一般男女	9:30~10:30	1/7~3/25	10	20人	5000円
	からだ改善ヨガB	一般男女	11:00~12:00	1/7~3/25	10	20人	5000円
	楊名時八段錦太極拳基本講座	一般男女	13:30~15:00	1/7~3/25	10	40人	6000円
	からだ痩身ヨガ	一般男女	19:30~20:30	1/7~3/25	10	40人	5000円
火	おやこヨガ	生後5か月~3歳児と保護者	10:30~11:30	1/8~3/19	6	20組40人	4500円
	アタッチメントベビーマッサージ	生後2か月~未歩行児と保護者	10:30~12:00	1/15~3/26	6	20組40人	4500円※1,2
	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30~20:30	1/8~3/12	10	40人	5000円
	デジタル一眼レフカメラ講座(応用)	一般男女	19:30~21:30	2/5~3/12	6	25人	5700円※1
木	らくらく骨盤体操	一般男女	10:00~11:00	1/10~3/14	10	40人	5000円
	はじめてのハーモニカ	一般男女	12:30~13:30	1/10~3/14	8	15人	6800円※1,3
	楽しく吹こうハーモニカ	一般男女	13:30~14:30	1/10~3/14	8	15人	6800円※1
	うさぎ先生のKid's運動(木曜クラス)	小学1~3年生	16:30~17:15	1/10~3/14	10	14人	10000円
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30~10:30	1/11~3/15	10	40人	5000円
	USAGI先生の筋トレエクササイズ	一般男女	19:30~20:30	1/11~3/15	10	25人	7500円
土	うさぎ先生のKid's運動(土曜小学生Aクラス)	小学1~3年生	14:00~14:45	1/12~3/16	10	14人	10000円
	うさぎ先生のKid's運動(幼児クラス)	4~6歳児	15:00~15:45	1/12~3/16	10	14人	10000円
	うさぎ先生のKid's運動(土曜小学生Bクラス)	小学1~3年生	16:00~16:45	1/12~3/16	10	14人	10000円

※1…別途テキスト代あり ※2…別途オイル代あり ※3…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)