

# ワークヒル土浦 第2期講座

問ワークヒル土浦(☎826-2622  
〒300-0027 木田余東台四丁目1-1)

- ☑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
- ※月曜休館。はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)
- ※親子の講座は子どもの氏名(ふりがな)、年齢も記入
- ☑6月20日(日)(必着)
- ※定員を超えたときは抽選。なお、申し込み少数のとき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
火	らくらくシニア体操	一般男女	10:00~11:00	7/6~9/14	10	25人	5200円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	一般男女	11:30~12:30	7/6~9/14	10	30人	5200円
	美 body kick exercise	一般男女	13:30~14:30	7/6~9/14	10	25人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	15:45~17:00	7/6~9/14	10	30人	5200円
	ヒップホップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:50~19:50	7/6~9/14	10	25人	5200円
	やわらか体幹エクササイズ	一般男女	20:00~21:00	7/6~9/14	10	25人	5200円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10:00~11:00	7/7~9/15	10	25人	5200円
	よちよちわんぱく親子ビクス	1歳以上の未就園児と保護者	11:30~12:30	7/7~9/15	8	10組20人	4100円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	18:40~19:40	7/7~9/15	10	25人	5200円
	ZUMBA®※ ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	7/7~9/8	5	25人	2600円
	ZUMBA®※ ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	7/14~9/15	5	25人	2600円
金	ひさしぶりのピアノ	一般男女	9:50~10:50	7/9~9/24	10	10人	10500円
	はじめてのピアノ(初心者)	一般男女	11:00~12:00	7/9~9/24	10	10人	10500円
	赤ちゃん親子ビクス	0歳児と保護者	11:45~12:45	7/9~9/24	8	10組20人	4100円
	インセンスヨガ~アロマプラス~	一般男女	13:30~14:30	7/9~10/1	8	30人	4100円
	趣味で楽しむピアノ	一般男女	14:00~15:00	7/9~9/24	10	10人	10500円
	チビッツ体操	未就学児(4~6歳)	16:30~17:30	7/9~9/24	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	18:50~19:50	7/9~9/24	10	25人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	20:00~21:00	7/9~9/24	10	30人	5200円
	ステップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:00~18:50	7/11~9/12	8	25人	4100円
日	ウィークエンドヨガ ~デトックス+リフレッシュ~	一般男女	19:00~19:50	7/11~9/12	8	30人	4100円

※…ZUMBAの申し込みは、①・②いずれか一方のみ

## つちうら防災ノート

問防災危機管理課(☎826-1111 内線2009)

### 「地域防災サポーター」を募集します

災害発生時の被害を軽減するには、市民の皆さん一人ひとりの防災意識を高め、地域住民同士による共助の取り組みを促進させる必要があります。

地域の連携や防災力の強化のため、地域の防災活動を支える「地域防災サポーター」を募集します。

#### ◆応募条件

以下の2つの条件を満たす方

- ・「防災士」の資格を有している方
- ・ボランティアとして、市内での防災活動を行うことができる方

※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

#### ◆主な活動内容

**平常時**：地区防災計画作成の支援、防災訓練等の企画、訓練・研修・講習会への参加、地域住民への情報提供・啓発活動、地域防災サポーター同士の情報交換 など

**災害発生時**：地域住民の安否確認、情報の収集・伝達、避難者支援、避難所運営 など

#### 「防災士」資格の取得を支援します

地域防災サポーターへ応募予定の方で、新たに防災士資格の取得を目指す方の受験費用などを補助します。詳しくはお問い合わせください。