

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

防災行政無線  0120-826-113

土浦市公式LINE @tsuchiuracity 
最新情報が受け取れます。ぜひご登録ください。

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】

広報つちうら(デジタル版) 
多言語翻訳(10か国)、文字拡張、音声読み上げが
できます。 「カタログポケット」▶

お知らせ 第4回土浦市議会定例会

日程 招集日 12月5日(火) 午前10時から
一般・代表質問

12月11日(月)~13日(水)
午前10時から

最終日 12月21日(木) 午前10時から

※日程は変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

場所 本庁舎4階 土浦市議会議場

問合せ 議会事務局(☎内線2274)

お知らせ 令和6年度小・中学校体育館 利用申込受付開始

対象 次のすべてに該当する団体

- ・市内に在住・在勤・在学の10人以上で構成
- ・年間を通して体育館を利用
- ・代表者が18歳以上

利用時間 1日3時間以内(午後10時まで)

申込方法 スポーツ振興課またはホームページにある
申込用紙に必要事項を記入し郵送、メール
または直接

申込締切 12月5日(火)

※都和南小学校は、体育館工事のため、令和6年度は
利用できません。

※旧上大津西小学校、旧藤沢小学校、旧山ノ荘小学校
は、跡地利活用方法が決定するまで利用できます。

※利用できない曜日や時間など、詳しくはホームペー
ジをご覧ください。

問合せ・申込先 スポーツ振興課

(☎内線5125、✉suposin@city.tsuchiura.lg.jp
〒300-0036 大和町9-2 ウララ2ビル7階)

お知らせ 電子申請特設ページ開設



オンライン申請が可能な転出届、マイナンバーカード
交付予約などの手続きをまとめた「電子申請特設
ページ」を市公式ホームページ
に開設しました。便利な電子
申請をぜひご利用ください。

問合せ 行革デジタル推進課
(☎内線2496)



お知らせ 図柄入り土浦ナンバープレートに 交換しませんか

帆曳船と花火がデザインされた、図柄入り土浦ナ
ンバープレートの申し込みを受け付けています。現
在使用している車両のナンバーを変更せずに交換す
ることもできます(一部例外あり)。

申込方法

- ・お近くのディーラー、整備工場に相談
- ※依頼には別途手数料がかかります。
- ・ホームページからの申し込み
「図柄ナンバー申込サービス」▶



交付手数料

乗用車…7580円、軽自動車…7640円
大型バス・大型トラック(大板)…1万1210円
※交付手数料に加えて1000円以上を寄付すると、ナ
ンバープレートをモノトーン(白黒)からカラーに
変更できます。寄付金は、
土浦ナンバー地域の交通
対策や観光振興などに活
用されます。



問合せ 政策企画課(☎内線2205)

お知らせ 市立博物館・上高津貝塚ふるさと歴史 の広場 入館料改定

改定日 令和6年1月1日(月)

	現行		改定後	
	一般	小中高生	一般	小中高生
博物館	105円 (75円)	50円 (30円)	200円 (150円)	無料
上高津 貝塚			150円 (110円)	

※()内は20人以上の団体料金です。

※現行の小中高生は土曜日無料です。

問合せ 市立博物館(☎824-2928)
上高津貝塚ふるさと歴史の広場
(☎826-7111)

情報ひろば

お知らせ

パブリックコメントを実施します



募集対象 第三期土浦市生活排水対策推進計画(後期計画)(案)
提出期間 12月6日(水)～27日(水)(必着)
公表方法 環境保全課、情報公開室、各支所・出張所、各中学校地区公民館での閲覧、およびホームページへの掲載

意見を提出できる方

- ・市内在住・在勤・在学の方
- ・市内に事務所などがある個人や法人・団体の方

提出方法

住所、氏名(名称)、電話番号を記入し、環境保全課へ直接、郵送、ファクス、メール、またはホームページの入力フォームから

郵送先…〒300-8686 大和町9-1

※計画(案)の内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 環境保全課(☎内線2364 FAX 826-1147
✉ k-kasumi@city.tsuchiura.lg.jp)

お知らせ

「介護マーク」をご活用ください

「介護マーク」は、介護中であることを周囲に理解してもらい、外出先で介護しやすくなるよう知らせるマークです。市では「介護マーク」を配布しています。介護マークを見かけたら温かく見守ってください。

配布場所 高齢福祉課
各中学校地区公民館

問合せ 高齢福祉課(☎内線2479)



お知らせ

浄化槽は正しく維持管理を



浄化槽は、維持管理を怠ると放流水の水質が悪化し、悪臭が発生することがあります。そのため、年1回以上の清掃や保守点検によるメンテナンス、年1回の法定検査による機能確認が義務付けられています。※検査・清掃の事業者など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 環境衛生課(☎内線2407)

お知らせ

令和6年度前期
協働のまちづくりファンド事業募集します

市民によるまちづくり活動を積極的に支援し、「協働のまちづくり」を推進するために、一定の条件を満たすまちづくり活動に対し補助を行います。

◆景観形成事業

対象 景観形成重点地区(「旧城下町とその周辺地区」,「JR土浦駅周辺地区」のうち、指定道路沿道および特に指定された路線)で行われる歴史的街並みの保全や、一般建築物などを街並みに調和させていくために行う修景事業

補助額

- ・建築物…補助対象経費の2分の1(上限150万円)
- ※中城通り地区は補助対象経費の3分の2(上限300万円)
- ・外構(門・塀など)…補助対象経費の2分の1(上限100万円)
- ・設備など…補助対象経費の2分の1(上限30万円)

対象 建築物の所有者など

※設計変更などが必要になる場合がありますので、お早めにご相談ください。

問合せ 都市計画課(☎内線2013)

◆市民提案ソフト事業

対象 市内で実施する公共的、公益的で地域活性化や課題解決に取り組む新規事業

※町内会(自治会)の住民に対する事業は対象外です。

補助額 同一事業に対し最大2回までを補助

- 1回目…補助対象経費の4分の3(上限30万円)
- 2回目…補助対象経費の2分の1(上限20万円)

問合せ 市民活動課(☎内線2458)

◆市民提案ハード事業

対象 地域の活性化や、魅力のあるまちづくりのために行う施設整備などの事業

補助額 補助対象経費の5分の4(上限500万円)

問合せ 都市計画課(☎内線2013)

◎市民提案事業共通

対象 規約・会則などを持ち、予算・決算などの会計処理が行われ、活動拠点が市内にある市民を主たる構成員とする団体

募集期間 12月28日(木)まで

※申請前の相談や、運営委員会での事業説明が必要です。詳しくはお問い合わせください。

お知らせ

かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン2024参加者募集



◆かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン

日程 4月21日(日) ※雨天決行
場所 J:COMフィールド土浦(川口運動公園)

種目	スタート時刻※	制限時間
①フルマラソン	午前9時45分	6時間
②10マイル	午前9時20分	2時間
③5キロ	午前10時30分	40分

※フルマラソンと10マイルは、スタート時の混雑を避けるため、参加者の申告タイムをもとに複数グループに分けて、時間差でスタートします。

定員(先着順) ①14000人 ②5000人 ③1000人

参加料 ①10000円 ②7500円 ③5000円

※参加料の一部は、霞ヶ浦水質浄化基金や盲導犬育成助成金として使われます。

申込方法・申込期間

【インターネット申込】



右のQRコードから▶



エントリー種別	申込期間
アーリー ※1	11月22日(水) 午前10時～ 11月30日(木) 午後5時
通常	12月6日(水) 午前10時～ 1月25日(木) 午後11時59分
レイト ※2	2月1日(木) 午前10時～ 2月28日(水) 午後11時59分
国際ブラインドマラソン	12月6日(水) 午前10時～ 1月25日(木) 午後11時59分

※1…抽選で3000人に会場とランナーズヴィレッジ出展店舗で使えるクーポン券を贈呈します。

※2…通常エントリーから参加料が10%加算されます。また、プログラムに氏名の記載はできません。

【電話申込】※国際ブラインドマラソンのみ

◎専用ダイヤル ☎03-6869-1096

1月29日(月)～2月2日(金) 午前10時～午後5時

※大会要項など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ かすみがうらマラソン大会事務局(☎893-5515)

◆かすみがうらウォーキング

日時 4月21日(日) 午前9時 ※雨天決行

集合場所 川口運動公園付近

内容 序盤は壮大な蓮田のなかを、終盤は雄大な霞ヶ浦の湖畔を歩くコース(約16km)

定員 300人(先着順)

参加料 4000円

申込方法・申込期間

【インターネット申込】

大会ホームページから

12月6日(水)午前10時～1月25日(木)午後11時59分

【電話申込】

◎専用ダイヤル ☎893-5515

12月6日(水)～28日(木)、1月4日(木)～25日(木)

平日 午前10時～午後5時

【窓口申込】

受付日時や場所など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ かすみがうらマラソン大会事務局

(☎893-5515)



◆エントリー権付きかすみがうらマラソン完走教室

日程 1月下旬から (全5回程度)

場所 川口運動公園 ほか

内容 10マイル、42.195kmを完走するための効果的なトレーニング方法などの講義や実技

定員 50人程度(先着順)

参加料 4000円(テキスト代、保険料含む)

※マラソンのエントリー代は別途必要です。

申込方法 住所、氏名、性別、年齢、電話番号、月間走行距離、参加種目、ベストタイム、目標タイムを記入のうえメールで

申込締切 1月8日(月)(必着)

※日程や持ち物など、詳しくは土浦市陸上競技協会ホームページをご覧ください。

問合せ 土浦市陸上競技協会事務局

(☎ rikujo.tsuchiura@gmail.com 藤原)



広告

情報ひろば

お知らせ 光がつくる“Art” 水郷桜イルミネーション



◆イルミネーション

期間 12月1日(金)～1月14日(日)
午後5時～9時

場所 霞ヶ浦総合公園オランダ型風車前広場

内容 桜、霞ヶ浦、花火などをモチーフにしたイルミネーション装飾

◆点灯式

日時 12月1日(金) 午後4時45分から

場所 霞ヶ浦総合公園オランダ型風車前広場
※チアダンス、ソプラノ独唱、ものまねライブ、抽選会なども行います。詳しくはホームページをご覧ください。

◆ほしぞらマルシェ

日時 12月9日(土)、10日(日) 午後4時～9時

場所 霞ヶ浦総合公園オランダ型風車付近

内容 市内飲食店の出店、野菜販売、雑貨販売 など

問合せ 土浦市産業文化事業団(☎823-4811)



昨年の様子

お知らせ 土浦ウィンターフェスティバル



◆イルミネーション

期間 12月2日(土)～1月31日(水) 午後5時～10時

場所 土浦駅東口・西口、アルカス土浦前広場、うらら大屋根広場、川口町バス停前広場、亀城モール、各商店会

◆点灯式

日時 12月2日(土)
午後5時から

場所 うらら大屋根広場
※ライブやキッチンカーも出店します。詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 土浦市観光協会
(☎824-2810)



昨年の様子

お知らせ 天童フェア



日時 12月2日(土) 午前10時～午後2時
※なくなり次第、終了します。

場所 土浦まちかど蔵「野村」
小町の館

内容 天童市の特産品(リンゴ、ラ・フランス、銘菓など)の販売

※販売方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 土浦市観光協会(☎824-2810)



お知らせ 11月の納期限 休日・夜間納税相談日

◆納期限：11月30日(木)

国民健康保険税(5期)、介護保険料(5期)、
後期高齢者保険料(5期)

◆休日・夜間納税相談窓口

日時 休日…11月26日(日) 午前9時～午後5時
夜間…12月14日(木) 午後5時15分～8時

場所 本庁舎2階 納税課

※失業・疾病・事業不振などにより納税が困難な場合は、そのまま放置せず至急ご相談ください。

問合せ 納税課(☎内線2335)

お知らせ ひとり親家庭応援！ クリスマスケーキをプレゼント



対象 市内在住で児童扶養手当を受給しているひとり親家庭(12月1日時点で受給している家庭)

※生活保護受給世帯は対象外です。

内容 クリスマスケーキ4号(1世帯1個)

※市内洋菓子店またはセブンイレブンのケーキです。

※アレルギー対応はしていません。

定員 200世帯

(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 ホームページから

申込締切 12月1日(金)

※抽選結果は、12月8日(金)にメールでお知らせし、後日受け取りのための引換券を郵送します。

受取方法 12月22日(金)～25日(月)に市内洋菓子店かセブンイレブン店舗で引換券と交換

問合せ 土浦市社会福祉協議会(☎821-5995)





日本脳炎予防接種費用の助成



日本脳炎予防接種は予防接種法に基づく定期予防接種です。対象の方は期間内に接種を受けましょう。

接種対象年齢	接種回数	予診票送付時期
生後6か月～ 7歳6か月未満	1期3回	出生時
9歳～13歳未満	2期1回	9歳誕生月の翌月
平成19年4月1日 までの生まれ (20歳未満)	1期と2期の合計 4回のうちの 未接種分	平成27年3月

接種場所 県内協力医療機関

※接種対象年齢を超えた場合は、自己負担での接種となります。

※協力医療機関以外で接種する場合は、助成額を上限に償還払いとなります。その場合は、接種する10日前までに健康増進課に申請が必要です。

※転入や紛失により、予診票がない方は、窓口・郵便・ホームページから申請ができます。詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 健康増進課 (☎826-3471)



特設人権相談所を開設します

日時 12月8日(金) 午前10時～午後3時

場所 都和公民館

内容 人権擁護委員による家庭内の問題、虐待、DV、いじめ、同和問題、セクハラ、近隣関係、相続、借地借家、金銭貸借、人権に関わる心配ごとや困りごとの相談

問合せ 人権推進課 (☎内線2508)



弁護士による無料電話相談会

◆全国一斉生活保護ホットライン

日時 12月6日(水)

午前10時～正午、午後1時～3時

●専用ダイヤル ☎0120-158-794

◆障害者の人権110番

日時 12月8日(金) 午前10時～正午

●専用ダイヤル ☎029-233-0322

☎029-233-0323

問合せ 茨城県弁護士会 (☎029-221-3501)



11月は労働保険未手続事業一掃強化期間です

労働者(アルバイトを含む)を1人でも雇っている事業主は、労働保険に加入する義務があります。

加入手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 厚生労働省労働基準局 (☎03-5253-1111)



従業員の賃金引き上げを検討している事業者の方へ

業務改善助成金は設備投資により生産性を向上させ、事業場内最低賃金の引き上げを図る中小企業・小規模事業者を支援する助成金です。対象事業場や助成率区分など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 業務改善助成金コールセンター (☎0120-366-440)



自衛官等募集

◆一般曹候補生

対象 18歳以上33歳未満の方(採用予定月の1日現在)

申込締切 11月30日(木) (必着)

◆陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

対象 17歳未満の男性で中卒の方(見込みを含む)

申込締切 1月5日(金) (必着)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 自衛隊土浦地域事務所 (☎821-6986)



陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 12月5日(火)～7日(木)

場所 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

問合せ 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校 (☎842-1211)



令和6年度霞ヶ浦駐屯地モニターを募集します



任期 令和6年4月1日～令和7年3月31日

活動内容 霞ヶ浦駐屯地や自衛隊が行う各種行事に参加し、地域住民としての意見を提出

定員 2人

申込締切 12月20日(水)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地広報班 (☎842-1211)



国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ 令和5年度人間ドック・脳ドックの健診費用助成の締切は12月11日です



対象 国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、次の条件をすべて満たす方

- ・令和6年3月31日時点で40歳以上の方
- ・保険税に未納のない世帯、保険料に未納のない方

※令和5年4月以降に、すでに医療機関や総合健診で特定健診・後期高齢者健診を受けた方や、市の補助を受けて人間ドック・脳ドックを受けた方は対象外です。

※脳ドックの助成は3年に1度です。令和3・4年度のいずれかに脳ドックの助成を受けた方は、今年度は脳ドックの健診費用の助成を受けられません。

助成額 **人間ドック**…2万円(日帰り・宿泊共通)

脳ドック…2万7000円

健診項目

- 人間ドック**…健康診査、眼科検査、聴力検査、胸部X線撮影、胃X線撮影、腹部超音波検査、便潜血検査など
- 脳ドック**…健康診査、眼科検査、聴力検査、脳MRA、脳MRI検査など

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック
		日帰り	宿泊	
霞ヶ浦医療センター	822-5050	○		○
神立病院健診センター	896-6123	○		○
土浦協同病院 予防医療センター	846-3731	○		○
県南病院	841-1148			○
日立製作所 土浦診療健診センター	831-5838	○		
霞ヶ浦成人病研究事業団 健診センター(東京医科大学茨城医療センター)	887-4563	○	○	○
つくば総合健診センター (筑波メディカルセンター)	856-3500	○	○	○

申込方法

・国民健康保険加入者

ホームページまたは郵便はがき(1人につき1枚)に、①希望ドックの種類、②希望の健診機関、③住所、④氏名、⑤生年月日、⑥電話番号、⑦6桁の国保番号を記入し郵送

・後期高齢者医療制度加入者

国保年金課、各支所・出張所、ホームページにある申込用紙に必要事項を記入し郵送、または窓口、各支所・出張所へ直接またはホームページから
※助成を申請した方は、受診結果の保健事業活用に同意したこととなります。

申込締切 12月11日(月)(消印有効)

※申込後、約2週間で補助決定通知書を郵送します。

※締切後の受け付けはできません。

問合せ・申込先

国保年金課 〒300-8686 大和町9-1

国民健康保険加入者…国保給付係(☎内線2355)

後期高齢者医療制度…医療福祉係(☎内線2406)

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック
		日帰り	宿泊	
牛久愛和総合病院 総合健診センター	873-4334	○	○	○
セントラル総合クリニック	874-7985	○		
筑波大学附属病院つくば 予防医学研究センター	853-4205	○		○
龍ヶ崎済生会 総合健診センター	0297- 63-7178	○		○
筑波記念病院つくば トータルヘルスプラザ	864-8002	○	△	△
筑波学園病院健診センター	836-1983	○		○

△…国民健康保険加入者のみ

広告



食生活改善推進員の料理教室

◆ハッスル中華まん料理教室

日時 12月1日(金) 午前9時40分～午後1時
(受け付けは午前9時20分から)

対象 市内在住で過去に同教室に
参加していない方

定員 24人(先着順)

申込締切 11月24日(金)



◆男性のための料理教室(そば打ち体験)

日時 12月20日(水) 午前10時～午後1時
(受け付けは午前9時30分から)

対象 市内在住の男性の方

定員 16人(先着順)

申込締切 12月13日(水)



◎共通

場所 土浦市保健センター

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

料金 400円

申込方法 電話で

問合せ 健康増進課(☎826-3471)



誰でも参加できる介護予防健診
運動教室と体力測定

日時 12月9日、1月13日、2月17日(土)
午前10時～11時40分

場所 アール医療専門職大学(湖北二丁目)

講師 同大学教員・学生、土浦市シルバーリハビリ体
操指導士の会

定員 40人(先着順)

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申込方法 電話で

問合せ 同大学(☎824-7611)



高齢者のための無料歯科健康診査

期間 12月31日(日)まで

対象 後期高齢者医療被保険者で、令和4年4月1日
から令和5年3月31日の間に、75歳・80歳・
85歳になった方

※対象の方には8月に案内を送付しています。

問合せ 茨城県後期高齢者医療広域連合
(☎029-309-1212)



湖上セミナー
バスで行く常陸川水門と横利根閘門

日時 12月8日(金) 午後1時～5時30分

集合・解散場所 霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)

対象 市内在住の方

内容 ・常陸川水門(神栖市)と横利根閘門(稲敷市)の
見学
・波崎出張所の水門操作室と魚道の見学

※天候により内容が変更になる場合があります。

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 電話または右のQRコードから

申込締切 11月29日(水)

問合せ 環境保全課(☎内線2379)



救命講習会

日時 12月9日(土) 午前9時～正午

場所 消防本部 3階講堂(駐車場は庁舎東側)

内容 普通救命講習Ⅰ 心肺蘇生法・止血法 など

定員 50人(先着順)

持ち物 動きやすい服装、修了証(過去に受講経験の
ある方のみ)

申込方法 氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番
号、土浦市消防本部での救命講習受講経験
の有無を記入しメールまたは電話で

問合せ 消防本部警防救急課(☎821-0119)

☐ 119kyuukyuu@city.tsuchiura.lg.jp

広告

情報ひろば

催し 神立地区コミュニティセンター Xmasファミリーコンサート

日時 12月10日(日) 午後1時
(開場は午後0時30分から)
内容 土浦吹奏楽団による演奏
定員 100人(先着順)
問合せ 同コミュニティセンター(☎833-1295)



催し 「絵で伝えよう!わたしの町のたからもの」 絵画展

期間 11月29日(水)~12月13日(水)
場所 ウララビル2階 展示スペース
内容 市内の小・中学生の作品 100点を展示
問合せ 土浦ユネスコ協会事務局(☎826-9051)



学び フレイル予防に! 単体力カチェック講座

日にち	場所	定員*
12月14日(木)	神立地区コミュニティセンター	25人
12月22日(金)	新治地区公民館	25人

時間 午後2時~3時30分 ※先着順
(受け付けは午後1時30分から)
対象 市内に住民登録のある65歳以上の方
内容 サルコペニア・フレイルについての講義、体力測定、ストレッチ、筋トレ
申込方法 健康増進課へ電話で
問合せ 健康増進課(☎826-3471)

学び 世界の家庭料理講座(ベトナム編)

日時 12月9日(土) 午前10時~午後1時
場所 一中地区公民館
内容 フォー、春巻き、デザート
定員 20人(先着順)
持ち物 三角巾、エプロン、密閉容器、マスク、筆記用具
料金 1000円
申込方法 住所、氏名、電話番号を記入しメールまたは電話で
申込締切 12月1日(金)
問合せ 土浦ユネスコ協会事務局(☎826-9051)
☐ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp



学び 水郷テニスコート 第4期硬式テニス教室 受講生募集

対象 高校生以上の方
申込方法 窓口で直接(月曜休館)
申込期間 11月21日(火)~12月21日(木)

※定員を超えた場合は抽選。なお、申し込み少数の場合は中止となることがあります。
問合せ 水郷テニスコート(☎824-0880)

曜日	教室名	日程	時間	回数	定員	受講料*
火	初心・初中級【基本・応用】	1/16~3/12	19:30~21:00	8	40人	6100円
水	中級【試合想定】	1/10~2/28	19:30~21:00	8	24人	9100円
木	初心・初中級【基本・応用】	1/11~2/29	19:30~21:00	8	40人	6100円
金	初心・初級	1/5~3/15	10:00~11:30	10	40人	7600円

※…保険料を含む

広告

学 水郷体育館
ぶ 第4期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)

申込締切 12月15日(金)(必着)

※定員を超えた場合は抽選。なお、申し込み少数の場合は中止となることがあります。

※抽選結果や開講の可否は、はがきでお知らせします。

問合せ・申込先 水郷体育館(☎823-4811
〒300-0835 大岩田1051)

曜日	講座名	対象	日程	時間	回数	定員	受講料
火	ピラティス	一般男女	1/16～3/19	9:50～10:40	9	30人	4950円
	バレーボール	一般女子	1/16～3/19	10:00～12:00	9	40人	5850円
	エアロビクス午前	一般男女	1/16～3/19	11:00～11:50	9	30人	4950円
	腕と体幹のボールピラティス	一般男女	1/16～3/19	13:30～14:20	9	30人	4950円
	エアロビクス夜間	一般男女	1/16～3/19	18:50～19:40	9	30人	4950円
	タイ式ヒーリングエクササイズ ルーシーダットン	一般男女	1/16～3/19	20:05～20:50	9	30人	4950円
水	体幹と脚の筋活とほぐし!!	一般男女	1/10～3/13	11:40～12:30	10	30人	5500円
	身体★メンテナンス ～股関節編～	一般男女	1/10～3/13	12:50～13:40	10	30人	6500円
	やさしいヨガ	一般男女	1/10～3/13	14:00～14:50	10	30人	5500円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	1/11～3/14	11:00～11:50	10	30人	5500円
	楽しくキッズフラダンス	4～15歳女子	1/11～3/14	18:00～18:50	8	25人	6000円
	太極舞	一般男女	1/11～3/14	18:40～19:30	10	30人	5500円
	キックシェイプ	一般男女	1/11～3/14	19:50～20:40	10	30人	5500円
	ハワイアン・フラ夜間	一般男女	1/11～3/14	20:00～20:50	10	30人	5500円
金	姿勢矯正・うしろ姿美人	一般男女	1/12～3/22	9:20～10:10	10	30人	5500円
	体幹メソッド・Yoga A	一般男女	1/12～3/22	10:30～11:20	10	30人	5500円
	体幹メソッド・Yoga B	一般男女	1/12～3/22	18:50～19:40	10	30人	5500円
	夜ヨガキャンドル	一般男女	1/12～3/22	19:30～20:20	10	30人	5500円
土	ハワイアン・フラ午前	一般男女	1/13～3/16	10:00～10:50	10	30人	5500円
	リラックスヨガ	一般男女	1/20～3/16	19:00～19:50	8	30人	4400円
日	ベリーダンス	一般女子	1/14～3/17	10:30～11:20	10	20人	8000円
	ベリーシェイプ&下半身HIIT	一般男女	1/14～3/17	11:40～12:30	10	30人	6500円

広告

情報ひろば

学 ぶ ワークヒル土浦 第4期講座 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)

※親子講座は子どもの氏名(ふりがな)、年齢、性別も記入

申込期間 11月21日(火)～12月19日(火)(必着)

※定員を超えた場合は抽選。なお、申し込み少数の場合は中止となることがあります。

問合せ・申込先 ワークヒル土浦(☎826-2622
〒300-0027 木田余東台四丁目1-1)

曜日	講座名	対象	日程	時間	回数	定員	受講料
火	らくらくシニア体操火曜※1	一般男女	1/16～3/26	10:00～11:00	10	25人	5200円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	一般男女	1/16～3/26	11:30～12:30	10	30人	5200円
	美 body kick exercise	一般男女	1/16～3/26	13:30～14:30	10	30人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	1/16～3/26	15:45～17:00	10	30人	5200円
	ステップ&コンディショニング	一般男女	1/16～3/26	19:50～20:50	10	30人	5200円
水	エアロビクス水曜	一般男女	1/10～3/13	10:00～11:00	10	30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	1/10～3/13	11:30～12:20	8	10組 20人	4100円
	陶芸教室 昼間コース※2	一般男女	1/10～3/13	13:00～14:30	10	15人	10500円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	1/10～3/13	18:40～19:40	10	30人	5200円
	ZUMBA ～ラテン音楽+ダンスエクササイズ～	一般男女	1/10～3/13	20:00～21:00	10	60人	5200円
木	陶芸教室 夜間コース※2	一般男女	1/11～3/14	18:30～20:00	10	15人	10500円
金	ひさしぶりのピアノ※3	一般男女	1/12～3/22	9:50～10:50	10	10人	10500円
	らくらくシニア体操金曜※1	一般男女	1/12～3/22	10:00～11:00	10	25人	5200円
	はじめてのピアノ(初心者)※3	一般男女	1/12～3/22	11:00～12:00	10	10人	10500円
	趣味で楽しむピアノ※3	一般男女	1/12～3/22	14:00～15:00	10	10人	10500円
	チビっ子体操	未就学児(4～6歳)	1/12～3/22	16:30～17:30	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	1/12～3/22	18:50～19:50	10	30人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	1/12～3/22	20:00～21:00	10	30人	5200円
日	STEP&ストレッチ	一般男女	1/14～3/10	18:00～18:50	8	30人	4100円
	ウィークエンドヨガ デトックス+リフレッシュ	一般男女	1/14～3/10	19:00～19:50	8	30人	4100円

※1…らくらくシニア体操の申し込みは、火曜日か金曜日のいずれか一方のみです。

※2…陶芸教室の申し込みは、水曜日か木曜日のいずれか一方のみです。

※3…ピアノの申し込みは、いずれか1講座のみです。

広告