



Multilingual

お知らせ 第3回土浦市議会定例会

日時 いずれも午前10時から
招集日 9月2日(火)
一般質問 9月8日(月)～10日(水)
最終日 9月24日(水)
※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 都市計画に関する公聴会

公聴会で意見を述べることを希望する方は、事前に公述申出書を提出してください。
日時 8月22日(金) 午前10時から
場所 男女共同参画センター 研修室3
案件 東中貫町地区の用途地域・特別用途地区の変更
公述申出書提出方法
都市計画課に設置してある申出書を記入し、8月4日(月)から18日(月)の間に窓口へ直接
※公述人がいない場合、公聴会は開催されません。
問合せ 都市計画課(☎内線2013)

お知らせ 土浦市多文化共生推進プラン検討委員会

日時 8月27日(水) 午前10時から
(受け付けは午前9時30分から)
場所 土浦市総合福祉会館4階 講義講習室
内容 プランの進捗状況について など
傍聴定員 10人(先着順)
問合せ 市民活動課(☎内線2031)

お知らせ 土地を産業立地に活かしませんか 土浦市企業立地適地バンク



産業立地を希望する企業へ適した土地を案内するため、活用されていない市内の土地の情報を集めています。土地活用でお困りの方は、ご相談ください。
対象 市街化区域の1000㎡以上の一団の土地 など
※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 企業誘致室(☎内線2353)

お知らせ 人事行政の運営などの状況を公表します



人事行政の公平性と透明性を高めるため、市では市職員の任免や給与、勤務条件などの状況を公表しています。掲載した項目以外の状況など、詳しくはホームページをご覧ください。

◆職員の任免および職員数に関する状況

職種別職員数 (人)

職種区分	令和6年度		令和7年度		
	当初	退職	採用	新規再任用	当初
行政職	817	▲28	28	7	824
消防職	201	▲7	9	0	203
技能労務職	22	▲1	0	0	21
合計	1,040	▲36	37	7	1,048

※行政職には企業職を含みます。
※職員数には、再任用短時間勤務職員を含みません。
※令和7年度採用には、令和6年10月1日付け採用者を含みます。

◆職員の勤務時間、その他の勤務条件の状況

- 勤務時間(標準的なもの)
午前8時30分から午後5時15分まで
※休憩時間は正午から午後1時まで
- 主な休暇・休業制度
有給の休暇…年次休暇、療養休暇、忌引 など
無給の休暇…育児休業、介護休暇 など

◆職員の給与の状況

- 初任給、平均年齢、平均給料月額 (令和6年4月1日現在)

職種区分	初任給	平均年齢	平均給料月額
行政職	大卒…208,000円	41.7歳	306,800円
消防職	大卒…231,400円	37.8歳	305,800円
企業職	大卒…208,000円	45.3歳	314,200円
技能労務職	高卒…164,000円	54.7歳	283,100円

- ラスパイレス指数…96.0(令和6年度)
- ※全地方公共団体の一般行政職の給料を同一の基準で比較するため、国家公務員の職員構成を基準として学歴や経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100として計算した指数。
- 主な職員手当
管理職手当、扶養手当、通勤手当、期末勤勉手当(民間企業のボーナスにあたる手当)、地域手当、住居手当、時間外勤務手当 など

問合せ 人事課(☎内線2329)

①スマートフォン1か月間 無料貸出

市内在住の65歳以上でスマホを持っていない方が対象
問DX推進課(☎内線2378)

お知らせ 生成AIを活用した業務効率化講座

日時 ①9月8日(月)、②10月8日(水)
午後1時30分～3時30分
場所 男女共同参画センター 研修室1・2
対象 市内店舗や事業所の経営者または従業員の方
講師 ウェブ解析士協会
内容 ①Google Geminiの基本操作
②NotebookLMの活用方法
定員 各30人(先着順)
持ち物 ノートパソコン
(お持ちでない方はスマートフォン)
申込方法 右のQRコードから
申込締切 9月1日(月)
問土浦商工会議所(☎822-0391)



お知らせ 入札への参加を希望する方へ



市が発注する、役務の提供、印刷、物品納入などの入札参加資格審査の受け付けを行います。

対象 新たに登録を希望する方、または登録している業種の追加・変更を希望する方

有効期間 10月1日～令和8年3月31日

申請方法 ホームページにある申請書一式を郵送

申請期限 8月29日(金)(消印有効)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

※工事・測量の入札参加資格審査の受け付けは、県と共同で行っています。詳しくは県ホームページをご覧ください。



問管財課(☎内線2227 ☎300-8686 大和町9-1)

お知らせ 8月の納期限 休日・夜間納税相談日

◆**納期限**：9月1日(月)

市県民税(2期)、国民健康保険税(2期)、介護保険料(2期)、後期高齢者医療保険料(2期)

◆**休日・夜間納税相談窓口**

日時 休日…8月31日(日) 午前9時～午後5時
夜間…9月11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。

問納税課(☎内線2335)

お知らせ 基本操作・防災関連 スマートフォン講座



日時 9月10日(水) ①午前10時～正午
②午後2時～4時
場所 男女共同参画センター 研修室1・2
対象 市内在住の方
講師 ソフトバンク スマホアドバイザー®
内容 スマートフォンの基本操作と、災害時の情報収集や活用方法を学ぶ
※講師準備の 안드로이드スマートフォン使用
定員 各20人(定員を超えた場合は抽選)
※抽選結果は8月27日(水)までに全員に通知します。
申込方法

次の内容を記入してファクス、はがきを郵送、または右のQRコードから

- ・郵便番号 ・住所 ・氏名 ・年齢
- ・電話番号(固定電話・携帯電話) ・希望講座番号
- ・スマートフォンを保有している場合は、使用期間、種別(iPhoneまたはアンドロイド)



申込締切 8月20日(水)(必着)

申込先 ファクス…☎822-9252

はがき…☎300-8686 大和町9-1

※宛先に「DX推進課 基本・防災スマートフォン講座 係」と記入してください。

問DX推進課(☎内線2378)

お知らせ 東日本大震災 記録資料展示



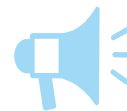
日時 8月24日(日) 午前10時～午後3時
場所 一中地区公民館
問防災危機管理課(☎内線2270)

お知らせ 全国瞬時警報システム(Jアラート) 全国一斉情報伝達訓練

日時 8月20日(水) 午前11時
放送内容

- ・チャイム音
- ・「これはJアラートのテストです」×3回
- ・「こちらは、ぼうさいつちうらです」

問防災危機管理課(☎内線2009)



お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 9月2日(火)～4日(木)、16日(火)～18日(木)
場所 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域
問陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地(☎842-1211)

情報ひろば

お知らせ 定額減税補足給付金(不足額給付)



令和6年度は定額減税しきれないと見込まれる方を対象として、令和5年の収入を基に算定した差額分を支給する、調整給付金を実施しました。

今回、給付額に不足が生じた方などを対象として、不足額給付を行います。

◆対象となる方の例

- ・所得の減少などにより、令和6年分所得税額が事前の推計よりも減少し、調整給付額が不足した
- ・本人および扶養親族などとして、定額減税の対象となっておらず、令和5～6年に実施された低所得世帯向け給付の対象にもなっていない

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問課税課(☎内線2239、8月12日まで)

市コールセンター(☎826-3362、8月13日から)

お知らせ 骨髄移植などを受けた子への 予防接種の再接種費用助成



対象 次のすべてに該当する方

- ・過去に受けた定期予防接種の効果が、低下または消失したと医師に判断された
- ・再接種時点で市内に住民登録があり、20歳未満

助成額 予防接種の再接種費用(上限あり)

申請期間 再接種を受けた年度末まで

※詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問健康増進課(☎826-3471)

お知らせ 土浦「常陸秋そば」 そばオーナー募集



オーナーの方は、種まきやそば打ち体験などのイベントに参加できます。

費用 1口1万2000円

募集口数 25口(先着順、1人2口まで)

申込締切 8月16日(土)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問土浦市農業公社(☎862-5143)

お知らせ 水郷桜イルミネーション オリジナル作品募集



展示期間 11月22日(土)～令和8年1月12日(月)

展示場所 霞ヶ浦総合公園 オランダ型風車前広場

対象 学校(高校・専門学校・大学)、企業、その他の団体

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問土浦市産業文化事業団(☎823-4811)

8 土浦市役所 ☎826-1111(代表)

お知らせ 救急車の施設への一時立ち寄りに ご理解をお願いします

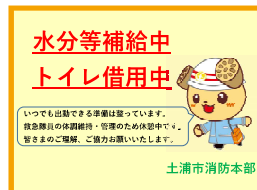
救急出動は長時間にわたることがあり、隊員の水分補給や体調管理、トイレ利用など、最低限の休憩が必要な場合があります。

救急車は傷病者を搬送していない時間にのみ施設に立ち寄っており、出動要請にはすぐ対応可能な体制を維持しています。

また、車両に「休憩中ボード」を掲げ、立ち寄りが業務上の目的であることを明示します。

適正な救急体制維持のため、ご協力をお願いします。

問警防救急課(☎821-0119)



▲休憩中ボード

お知らせ 令和8年 二十歳のつどい

日時 令和8年1月11日(日) 午後1時30分から

場所 クラフトシビックホール土浦

対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方
※市外に住民登録がある方も参加できます。

※式典内容などの詳しい情報は、11月ごろにホームページなどでお知らせします。

問生涯学習課(☎内線5115)

お知らせ 土浦市民ギャラリーで作品を 展示しませんか



利用期間 令和8年4月7日(火)～10月4日(日)

◆会期単位受付

火～日曜日の6日間を1会期として、最大4会期まで連続で希望できます。

申込期間 9月2日(火)～15日(月)

申込方法 利用希望申込書を直接
(申込多数の場合は調整または抽選)

◆1日単位受付

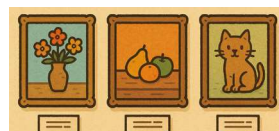
申込期間 10月1日(水)から

申込方法 利用許可申請書を直接(先着順)

※利用方法など、詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問同ギャラリー

(月曜休館 ☎846-2950)



お知らせ イノシシの捕獲活動を行います



近年、イノシシの目撃例や農作物被害が多発しています。イノシシの活動が活発になる、8月中旬から11月中旬までを重点期間とし、猟友会と連携して捕獲活動を行います。実施する場所など、詳しくはホームページをご覧ください。

問農林水産課(☎内線2711)



お知らせ いばらき出会いサポートセンター 入会登録料無料キャンペーン



同センターは、結婚を希望する独身の方を対象に、出会いと結婚を支援しています。

10月31日(金)まで、女性を対象として、入会登録料(通常1万1000円または2万2000円)が無料になるキャンペーンを実施しています。

問同センター(☎029-224-8888)

相談 土浦地方家族会

日時 8月16日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 四中地区公民館

対象 精神に障害がある方とその家族

内容 悩み相談、意見交換

問土浦保健所(☎821-5342)

相談 相続登記義務化や遺言書の作り方を学ぶ 無料セミナー

日時 ①8月29日(金) ②9月26日(金)

午後2時30分～4時

※①と②の内容は同じです。

場所 水戸地方法務局土浦支局(下高津一丁目)

※水戸会場の講義をオンライン中継します。

定員 10人(先着順)

申込方法 電話で

問・申水戸地方法務局供託課(☎029-227-9917)

相談 社会保険労務士による無料年金相談

日時 8月20日(水) 午前10時～午後3時

場所 常陽銀行土浦支店(中央二丁目)

申込方法 右のQRコードから

問同支店(☎822-3216)



相談 健診結果まると相談

日程	場所
9月4日(木)	六中地区公民館
9月17日(水)	土浦市保健センター
9月26日(金)	三中地区公民館
9月29日(月)	土浦市保健センター
9月30日(火)	新治保健センター
10月10日(金)	都和公民館
10月15日(水)	土浦市保健センター
10月24日(金)	ワークヒル土浦
10月31日(金)	三中地区公民館
11月14日(金)	土浦市保健センター

時間 午後1時30分～3時30分(相談は30分程度)

※9月17日は午前9時30分～11時も開催します。

対象 健診を受けた方またはその家族

内容 保健師との個別相談(健診結果の見方・気になることなど)、栄養士との個別相談(希望者のみ)

持ち物 健診結果

申込方法 電話で

問・申健康増進課(☎826-3471)

相談 司法書士による全国一斉 子どものための養育費電話相談

日時 8月30日(土) 午前10時～午後9時

相談ダイヤル ☎0120-567-301

問茨城青年司法書士協議会(☎029-229-2322)

相談 行政相談センターきくみみ茨城 暮らしの困りごと相談会



日時 9月18日(木) 午前11時00分～午後3時40分
(受け付けは午前10時30分から)

※相談時間は1人(組)あたり20分です。

場所 男女共同参画センター 研修室1～3

申込方法 電話で(平日 午前9時～午後4時45分)

申込期間 9月4日(木)～11日(木)

※当日の相談も受け付けます(事前予約した方優先)。

問・申行政相談センター(☎029-253-1100)

相談 建築士による住まいの無料相談会



日時 9月24日(水) 午前10時～午後4時

場所 つくば市役所本庁舎(つくば市研究学園一丁目)

申込締切 8月31日(日)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問県住宅課(☎029-301-4755)

情報ひろば

催し たちうらクローバーフェスティバル ～人権×平和×ダイバーシティ×協働のまちづくり～



日時 9月27日(土) 午後0時30分～4時30分

場所 県南生涯学習センター

内容

- ・土浦市民憲章制定50周年記念セレモニー
- ・広島平和記念式典に参加した中学生の体験発表
- ・広島VR体験
- ・体験、啓発コーナー
- ・着ぐるみ大集合
- ・バルーンアート など



※託児サービスは、電話または右のQRコードから事前申込が必要です。



※詳しくはホームページをご覧ください。

問 人権推進課(☎内線2509)

◆人権講演会戦後80年特別企画

映画「祈り 幻に長崎を思う刻」

上映時間

午後2時30分～4時30分

内容紹介

戦時中から戦後に長崎で暮らしたカトリック信徒を描いたドラマ



◆市民活動団体などによるパネル展

日程 9月20日(土)～27日(土)

場所 県南生涯学習センター



催し たちうら認知症バリアフリー市民講演会

日時 9月6日(土) 午後2時～3時30分

場所 クラフトシビックホール土浦

テーマ 認知症になってからのセカンド・ストーリー

講師 山中 しのぶさん(若年性認知症当事者)

定員 200人(先着順)

申込方法 電話または右のQRコードから



問・申 高齢福祉課(☎内線2501)

催し 小町の館 小町宵まつり

日時 8月23日(土) 午後3時～8時 ※荒天中止

内容 縁日、ミニコンサート、風鈴絵付け体験 など
※午前中には「キッズマルシェ」を開催します。

◆キラ★ランタンin宵まつり

夏の夜空にランタンを飛ばしてみませんか？

時間 午後7時30分から(受け付けは午後7時から)

定員 80人(先着順)

料金 1000円

申込方法 右のQRコードから



問 同館(☎862-1002)

催し 協働のまちづくりファンド認定事業 たちうら彩リフェスティバル

日時 9月6日(土) 午前10時～午後4時

場所 霞浦の湯

内容 ゆかたレンタル・着付け、ヘアメイク、写真撮影、音楽・ダンスステージ、竹灯籠展示 など

※ゆかたを着てご来場した方に特典があります。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 Sweet Life Project Japan

(☐ sweetlifeprojectj@gmail.com)

担 市民協働室



催し 不妊に関する市民公開講座・相談会 「不妊治療と仕事の両立」

日時 9月7日(日) 午前9時30分～午後0時45分

場所 水戸市民会館(水戸市泉町一丁目)

※オンラインでの参加も可能です。

申込方法 ・会場参加…当日会場に直接

・オンライン参加…右上のQRコードから



問 茨城県産婦人科医会事務局(☎029-241-1130)

催し 運動普及推進員によるウォーキング大会 町中の知らないみちも訪ねてみよう

日時 9月27日(土) 午前10時～正午
(受け付けは午前9時30分から)

※雨天の場合は室内で運動します。

集合場所 四中地区公民館

内容 小松坂元気アップコース(約4.5km)

定員 30人(先着順)

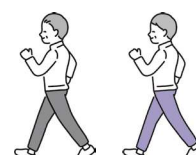
持ち物 飲み物、健康保険証、帽子

申込方法 電話で

申込期間 9月9日(火)～19日(金)

※元気アップ！りいばらきポイント対象事業です。

問・申 健康増進課(☎826-3471)





学 男女共同参画セミナー ぶ 「女性のための創業セミナー」



日時 ①10月1日・29日(水) 午後1時30分～4時
②11月20日(木) 午後1時30分～4時30分

場所 ①土浦市総合福祉会館4階 講義講習室
②まちなか交流ステーションほっとOne
(川口一丁目)

対象 起業を考えていて、①②両方に参加できる女性

内容 ビジネスの基礎知識、起業のコツ など

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 電話またはホームページから

申込締切 9月22日(月)

※託児サービス利用可(1歳～未就学児)

問・申ダイバーシティ推進室(☎内線2506)



学 土浦市国際交流協会 ぶ 初級日本語講師養成講座

日時 10月4日～12月13日の土曜日※11月8日は除く
午前10時～正午 (全10回)

場所 ワークヒル土浦

内容 外国出身者などに日本語を指導する方法を学ぶ

定員 20人(先着順、協会会員・市内在住者優先)

料金 5000円(別途テキスト代3000円程度)

申込方法 住所、氏名、電話番号を記入してメール、
または電話で

申込締切 9月12日(金)

問・申同協会事務局(☎826-9051)

✉ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp)

学 土浦市生活支援担い手養成講座 ぶ

日時 10月6日(月) 午前9時～午後4時30分
(受け付けは午前8時45分から)

場所 特別養護老人ホームこほく(菅谷町)

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

内容 高齢者生活支援を行うための知識や技術を学ぶ
※講習会修了後は、訪問サービスや介護施設でのボラ
ンティア活動などに参加できます。

定員 20人(先着順)

申込方法 電話、窓口に直接、または
右のQRコードから

申込締切 9月12日(金)

問・申高齢福祉課(☎内線2500)



学 上高津貝塚ふるさと歴史の広場 ぶ 体験講座「縄文土器をつくろう」

日時 9月6日(土) 午前10時30分～午後3時
9月20日(土)・21日(日) 午前10時～午後3時
10月18日(土) 午前9時～正午 (全4回)

内容 出土品をモデルにした土器づくり(自由作品不可)

講師 上高津貝塚土器づくりの会

定員 10人(先着順) ※小学3年生以下は保護者同伴

持ち物 昼食

料金 300円(材料費)

申込方法 電話または直接

問・申同館(月曜休館 ☎826-7111)



学 自分でつくるフレイル予防講座 ぶ

日時 9月10日・17日・24日、10月8日・22日(水)
午後2時～午後3時40分 (全5回)
(受け付けは午後1時20分から)

場所 一中地区公民館

対象 市内在住の65歳以上で心身機能に不安のある方

内容 フレイルの予防に関する講義・運動・グループ
ワーク、セルフケアプランの作成 など

定員 20名(先着順)

申込方法 電話で

問・申高齢福祉課(☎内線2500)

学 普通救命講習Ⅰ ぶ

日時 9月27日(土) 午前9時～正午

場所 消防本部 3階講堂

内容 心肺蘇生法・止血法 など

対象 中学生以上

定員 50人(先着順)

持ち物 修了証(受講経験のある方)、動きやすい服装

申込方法 電話または右のQRコードから

申込開始 9月2日(火)から

問・申警防救急課(☎821-0119)



県南広報紙 相互紹介 まつりつくば2025



日程 8月23日(土)・24日(日) 正午～午後9時

場所 TXつくば駅周辺(つくば市吾妻二丁目)

内容 神輿やねぶたのパレード、市内グルメを楽しむ
まんぷく広場 など

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問つくば市観光推進課内事務局(☎029-883-1111)

情報ひろば

学ぶ ワークヒル土浦 第3期講座

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

※はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)

申込期間 8月19日(火)～9月19日(金)(必着)

※定員を超えた場合は抽選。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・申 同館(月曜休館) ☎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	10/7～12/16	10:00～11:00	8	25人	4100円
	カラダすっきり！ストレッチヨガ	一般男女	10/7～12/16	11:30～12:30	8	40人	4100円
	リズムキック exercise	一般男女	10/7～12/16	13:30～14:30	8	40人	4100円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	10/7～12/16	15:45～17:00	8	40人	4100円
	エアロ&コンディショニング	一般男女	10/7～12/16	19:30～20:30	8	40人	4100円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10/8～12/17	10:00～11:00	10	40人	5200円
	楽しいピアノ(初級～中級)※2	一般男女	10/8～12/17	10:00～11:00	10	10人	10500円
	ベルヴィス®ワーク※5 New	一般男女	10/8～12/10	11:30～12:30	8	30人	4100円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	10/8～12/17	18:40～19:40	10	40人	5200円
	ZUMBA ～ラテン音楽+ダンスエクササイズ～	一般男女	10/8～12/17	20:00～21:00	10	60人	5200円
金	ひさしぶりのピアノ(中級～上級)※2	一般男女	10/10～12/12	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	10/10～12/12	10:00～11:00	10	25人	5200円
	やさしいピアノ(初級)※2	一般男女	10/10～12/12	11:00～12:00	10	10人	10500円
	からだバー®エクササイズ ～しなやかな体づくり～※3	一般男女	10/10～12/12	11:30～12:30	10	20人	5200円
	趣味で楽しむピアノ(初級～上級)※2	一般男女	10/10～12/12	14:00～15:00	10	10人	10500円
	キッズ運動 ～運動が好きに、身体も心も強くなる～	未就学児 (4～6歳)※4	10/10～12/12	16:30～17:30	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	10/10～12/12	18:50～19:50	10	40人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	10/10～12/12	20:00～21:00	10	40人	5200円
日	STEP&ストレッチ	一般男女	10/5～12/14	18:00～18:50	8	25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	10/5～12/14	19:10～20:00	8	40人	4100円

※1…らくらくシニア体操講座の申し込みは、いずれか1講座のみ

※3…からだバー®は当日貸し出し

※2…ピアノ講座の申し込みは、いずれか1講座のみ

※4…講座開始時点の年齢

※5…9月10日(水)11:30～12:30に体験講座を実施。

定員…25人(先着順) 料金…600円 申込方法…電話または直接

学ぶ 神立地区コミュニティセンター講座

申込方法

- 講座①…電話または直接
- 講座②、③…往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、保護者氏名(未成年の場合)、性別、電話番号、希望講座を記入して郵送

申込締切 9月5日(金)(消印有効)

※定員を超えた場合は抽選。抽選結果は、はがきでお知らせします。

問・申 同センター(☎833-1295)

〒300-0013 神立町682-54)

講座名	日程	時間	回数	定員	教材費
①ブルーデコで作るキラキラアクセサリー	9/13(土)	10:00～12:00	1	10人	3000円
②正しく美しい字を習える書道 (小学生以上対象、親子参加可)	10/11～12/20(土)	10:00～12:00	6	10人	3000円
③七宝焼体験教室	10/16～3/19(木)	9:30～12:00	6	10人	5000円



水郷体育館 第3期スポーツプログラム

申込方法 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座名を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参

※はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)

申込期間 8月15日(金)～9月15日(月)(必着)

※定員を超えた場合は抽選。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・申同館(月曜休館 ☎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	10/7～12/23	9:50～10:40	9	35人	4950円
	ZUMBA GOLD®	一般男女	10/7～12/23	11:00～11:50	9	35人	5850円
	深層筋トレ 自分を大切に心と身体を磨く	一般男女	10/7～12/23	13:30～14:20	9	30人	5850円
	かんたんエアロビクス&ストレッチ	一般男女	10/7～12/23	18:50～19:40	9	35人	5850円
	タイ式ヨガ ルーシーダットン	一般男女	10/7～12/23	20:05～20:50	9	30人	4950円
	バレーボール	一般女子	10/21～12/23	10:00～12:00	7	40人	4900円
水	元気！楽しく！はつらつ体操	一般男女	10/8～12/17	10:00～10:50	3	35人	1950円
	体幹と脚の筋活とほぐし！！	一般男女	10/8～12/17	11:40～12:30	11	30人	6050円
	身体★メンテナンス 腰痛予防&股関節編	一般男女	10/8～12/17	12:50～13:40	11	35人	7150円
	深まる呼吸ヨガ	一般男女	10/8～12/17	14:00～14:50	11	35人	7150円
木	フィットネスフラ	一般男女	10/9～12/18	9:20～10:10	11	35人	7150円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	10/9～12/18	11:00～11:50	11	35人	6050円
	楽しくキッズフラダンス	4～15歳女子	10/9～12/18	18:00～18:50	8	25人	6000円
	太極舞	一般男女	10/9～12/18	18:40～19:30	11	35人	6050円
	キックシェイプ	一般男女	10/9～12/18	19:50～20:40	11	35人	6050円
	ハワイアン・フラ 夜間	一般男女	10/9～12/18	20:00～20:50	11	35人	6050円
金	姿勢矯正・うしろ姿美人	一般男女	10/10～12/19	9:20～10:10	11	35人	6050円
	カラダほぐすヨガ	一般男女	10/10～12/19	10:30～11:20	11	35人	7150円
	体幹メソッドYoga	一般男女	10/10～12/19	18:50～19:40	11	35人	6050円
	夜ヨガキャンドル	一般男女	10/10～12/19	19:30～20:20	11	35人	6050円
土	ハワイアン・フラ 午前	一般男女	10/11～12/20	10:00～10:50	11	35人	6050円
	リラックスヨガ	一般男女	10/11～12/20	19:00～19:50	9	35人	4950円
日	ベリーダンス	一般男女	10/12～12/21	10:30～11:20	10	20人	8000円
	ピラティス&ベリーシェイプ	一般男女	10/12～12/21	11:40～12:30	10	35人	7000円

※各講座につき1回のみ、講座体験に参加できます(1講座500円)。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。



水郷テニスコート 第3期硬式テニス教室

対象 高校生以上の方

申込方法 窓口で直接

申込期間 8月20日(水)～9月20日(土)

※定員を超えた場合は抽選。申し込み少数の場合は中止となることがあります。

問・申水郷テニスコート(月曜休館 ☎824-0880)

曜日	教室名	日程	時間	回数	定員	受講料※
火	初中級【基本・応用】	10/7～12/16	19:00～20:30	8	20人	7500円
水	中級【試合想定】	10/8～11/26	19:00～20:30	8	20人	11000円
木	初中級【基本・応用】	10/9～11/27	19:00～20:30	8	20人	7500円
金	初級	10/3～12/5	10:00～11:30	10	40人	9200円

※…保険料を含む