

令和5(2023)年 No.1264

3月15日

広報 いせはら

Public Relations Paper

# ISEHARA

人口と世帯

3月1日現在  
( )は前月比

●人口 101,208(-8)

●世帯数 46,343(+14)

※令和2年国勢調査(確報値)を基にした推計人口

●発行部数 / 38,700部

## 中栄信用金庫と地方創生に係る移住・定住促進連携協定を締結

2月28日、市と中栄信用金庫は「地方創生に係る移住・定住促進連携協定」を締結しました。

市と中栄信用金庫が持つそれぞれの資源を有効活用し、移住・定住促進に向けた情報交換・発信や各種施策の実施、地方創生および地域社会の発展に関する取り組みなどを進めていきます。



経営企画課 ☎94-4845

## 狂犬病の予防注射を受けましょう

狂犬病は、ウイルスを保有する動物にかまれたり引っかけられたりすることで感染し、発病するとほぼ100%の確率で死に至ります。世界では、毎年約5万5000人が亡くなっており、警戒すべき感染症の一つです。

生後91日以上以上の犬の所有者には、犬の登録と毎年1回(4月~6月)の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。

市内会場で集合注射を行います。希望する人は、送付された案内ハガキ(2月末時点で伊勢原市に登録のある所有者へ発送)と予防注射カード(青色)を持参してお越しください。動物病院でも個別接種を実施しています。費用など詳しくは、病院にお問い合わせください

費用 3650円(手数料550円含む) ※新規登録は別途3000円が必要

実施会場と時間(4/10~17)

日程	会場	時間
4/10(月)	中央公民館 館外歩行者専用道路	9:00~ 9:30
	大原児童館	9:45~10:05
	田中公会堂	10:25~10:45
	坊中高橋公民館	13:30~13:45
	日向洗水集会所	14:00~14:20
11(火)	高部屋公民館	14:40~15:10
	下小稲葉八幡神社	9:00~ 9:25
	下谷児童館	9:40~10:00
	上平間自治会館	10:15~10:35
	つきみの児童館	13:30~13:55
	下落合自治会館	14:15~14:35
	成瀬コミュニティセンター	14:55~15:10
13(木)	木下神社	9:00~ 9:30
	七五三引児童館	9:45~10:05
	板戸公会堂	10:20~10:45
	大句自治会館	13:30~13:45
	岡崎福祉館	14:00~14:25
14(金)	八幡台集会所	14:40~15:00
	善波児童館	9:00~ 9:20
	笠窪公民館	9:35~ 9:55
	三之宮比々多神社 西側駐車場	10:20~10:50
	石田子安神社	13:30~14:00
16(日)	高森児童館	14:20~14:50
	東富岡八幡神社	15:10~15:25
17(月)	市役所分室	13:00~15:00
	大山公民館	9:00~ 9:20
	石倉福祉館	9:40~10:00
	山王原公民館	10:15~10:35
	成瀬公民館	13:30~14:00
	池端三地区自治会館	14:20~14:40

## 健康いせはら21計画策定委員会の委員を募集します

本市の現状を踏まえた健康づくりを推進するため「健康いせはら21計画」を策定します。策定にあたり、意見を述べていただく委員を募集します。他の審議会などの委員である人は応募できません。

応募資格 市内在住で20歳以上の人(令和5年4月1日現在)

募集人数 1人

任期 令和6年3月31日まで(会議は年3回程度)

応募方法 小論文「健康づくりを地域や家庭に広げていくためには」(400字以内)に住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を明記し郵送(〒259-1188※住所欄の記入は不要)かファクシミリ、または電子メールで担当にお申し込みください

締め切り 3月31日(金)※消印有効

選考方法 書類審査

健康づくり課 ☎94-4609 ☎93-8389

☐kenkou@isehara-city.jp

## いせはら健康家族カレンダーを配布

乳幼児健診・各種健(検)診の日程や健康づくり事業の案内などを掲載した「令和5年度 いせはら健康家族カレンダー」を作成しました。3月24日(金)に新聞折り込みで配布します。

同日から市役所、各公民館などの公共施設でも配布するほか、市ホームページ「健康・福祉」→「健康・予防」からも閲覧可能です。

健康づくり課 ☎94-4609



タブロイド判(273mm×406mm)、全4ページ

## ごみは8時30分までに出しましょう

4月1日(土)から、燃やすごみを収集する民間委託業者のエリア変更に伴い、収集時間が変わることがあります。収集日当日の午前8時30分までに決められた収集場所に出すようにお願いします※収集日の変更はありません



ごみの出し方に迷ったときは

ごみの分別方法を、燃やすごみや不燃物、粗大ごみなどの分別区分や50音順、キーワードで検索できます。ごみの出し方や粗大ごみの基準など、品目ごとに留意点の記載がありますので、迷ったときはごみ分別ガイドをご活用ください。市ホームページ「くらしのガイド」→「分別・検索」をご覧ください。市LINE公式アカウント「ごみの出し方」→「分別ガイド」からも確認できます

環境美化センター ☎94-7502

### 飼い犬にマイクロチップの登録をすると、手続きが不要に

市は令和5年度から狂犬病予防法の特例制度を適用します。そのため、4月1日以降、飼い犬に装着されたマイクロチップ情報を環境省指定登録機関のデータベースに登録するとそれを鑑札とみなし、市への新規登録の手続き(手数料3000円)が不要になります。マイクロチップの装着や指定登録機関への登録方法など、詳しくは環境省ホームページ、または右のQRコードからご確認ください。



環境省  
ホームページ

### ペットはルールを守って飼いましょう

◆散歩をする時は首輪をつけ、周囲の迷惑にならない長さのリード(引き綱)を付けましょう◆ふんは必ず持ち帰って処理し、尿は水をまいて臭いが残らないようにしましょう※市の条例により、ふんの放置・投棄は禁止されています◆犬を屋外で飼う場合は、鎖などでしっかりとつなぐか、囲いの中で飼いましょう◆猫はなるべく屋内で飼いましょう。屋外には、けがや伝染病の感染といった命に関わる危険がたくさんあります◆飼い主のいない猫に餌を与えると、その場に居つき、鳴き声やふん尿で近隣住民に迷惑をかけます。与えるのであれば、責任をもって飼いましょう◆マナーを守らない人がいたら、問い合わせ先へご相談ください  
岡平塚保健福祉事務所桑野センター環境衛生課 ☎82-1428

健康づくり課 ☎94-4609



## いせはら 掲示板

※費用の記載がないものは原則無料です。お問い合わせは各担当へ、郵送は「〒259-1188伊勢原市役所〇〇〇課」で届きます(住所の記入は不要です) ※催しなどの対象は原則、市内在住・在勤・在学の人です

主な施設の休館日	3/15～4/14	利用基準や休館日を変更している場合があります。詳しくは各施設へ。
図書館	3/20・22・27、4/3・10・12	
子ども科学館	3/20・22・27、4/3・10・12	
市民文化会館	3/20・27、4/3・10	
公民館	3/20・21・27、4/3・10	※中央公民館は3/20、4/3・10は開館 ※大田公民館は3/20、4/3は開館
市体育館	3/20・27、4/3・10	
いせはらサンシャインスタジアム	3/20・27、4/3・10	
武道館	3/20・27、4/3・10	
行政センター体育館・弓道場	3/27、4/10	※体育館は6/30まで一般利用を休止

●市内の主な犯罪発生件数●		●マスクの着用が効果的な場面●
犯罪の種類	1月	感染症対策において、混雑した電車・バス乗車時や、医療機関・高齢者施設に行く際は、マスクの着用が推奨されています。
特殊詐欺	0(-1)	
空き巣	2(±0)	
車上狙いなど	2(+1)	
乗り物盗	4(+2)	
伊勢原警察署調べ( )内は前年比		

## お知らせ

### 令和5・6年度競争入札参加資格認定 随時申請の受付

市が発注する工事請負、委託業務、物品供給の入札に参加するには、競争入札参加資格者名簿への登録(登録内容変更などを含む)が必要です。申請方法など詳しくは県ホームページ「かながわ電子入札共同システム」をご覧ください。

管財契約検査課 ☎94-5030

### 土地・家屋の縦覧帳簿の縦覧

自己の所有資産(土地・家屋)の評価額を市内のほかの資産と比較・確認できます。縦覧期間中は固定資産課税台帳(土地・家屋名寄帳)の閲覧手数料が無料です(借地借家人を除く) ☎4月3日(月)～5月31日(水) 市役所1階の担当 市固定資産税納税者 運転免許証など本人確認ができるものを持参 資産課税課 ☎74-5469

### 幼児教育・保育の無償化に伴う利用料を助成(1月～3月分)

施設等利用給付認定「新2号」「新3号」を受け、1月～3月に幼稚園、認定こども園の預かり保育、認可外保育施設、保育所の一時預かり、病児・病後児保育、ファミリー・サポート・センターの預かりを利用した場合の利用料を助成します。必要書類など詳しくは、担当へ受付場所＝市役所1階の担当 ☎4月25日(火) ※助成額に上限あり。幼稚園、認定こども園の預かり保育については、各施設で申請をお願いします ☎子ども育成課 ☎94-4638

### 消防署による目標物調査にご協力ください

119番通報時にいち早く現場を特定できるよう、転入・転出が多いこの時季に新築のアパートや住宅、新店舗などの調査を行っています。ご理解・ご協力をお願いします ※署員が私服や電話で調査をすることはありません ☎消防署 ☎95-2119

### 寄付 \*敬称略 福祉のいずみ基金

◇向上高等学校なおき会・36万4071円 ☎福祉総務課 ☎94-4718

## 催し

### 東海大学 生涯学習講座

言語や北欧文化、文学・歴史や家電・漢方講座など幅広い分野を学ぶ◇オンラインミーティングアプリ「Zoom」を使用(一部対面講座あり) ☎5月9日(火)～7月29日(土) ☎2000円～ ☎問い合わせ先のホームページ または右のQRコードから ☎東海大学 キャンパスサポートオフィス生涯学習講座事務局 ☎50-2202 ☎経営企画課 ☎94-4845

### ミニ観察会

グリーン・インストラクターと一緒に、県立いせはら塔の山緑地公園の植物や生き物を観察する ☎3月26日(日)午前10時～正午 ◇集合＝いせはら塔の山緑地公園 ※当日受付、雨天中止 ☎みどり公園課(いせはらサンシャイン・スタジアム内) ☎96-6466

### グリーン・ハート・スクール(こども緑の教室)

樹木の観察や野菜の収穫を通じ、自然や生命の大切さを学ぶ ☎4月8日からの毎月第2土曜日・全12回、午前10時～午後3時 ※5月は第3土曜日、7月は第4土曜日 ☎市体育館ほか ☎保護者が市内在住・在勤の小学校4年生以上の入30人(申込順) ☎3000円(材料費、保険料など) ☎直接担当へ ☎みどり公園課(いせはらサンシャイン・スタジアム内) ☎96-6466

### 大田公民館Web講座「大田の大豆でみそ造り」

大田地区で収穫された大豆を使用したみそ作りの工程を、県ふるさとの生活技術指導士が動画で紹介。You Tubeの市公式チャンネルで視聴できます ◇公開期間＝5月31日(水)まで ☎大田公民館 ☎95-4375

### 桜フェスタ

スタンプラリーやオリジナル缶バッジ・紙コップおもちゃの作成、ヨガ教室など ※イセハラライチ同時開催 ☎4月2日(日)午前10時～午後3時 ☎総合運動公園 ※荒天中止 ☎「元氣な伊勢原づくり」共同事業体 ☎92-3536

### スマホ基本講座

基本的な操作方法を学ぶ ※スマートフォン持参 ☎4月14日～28日の毎週金曜日・全3回、午前10時～正午 ☎8人(申込順) ☎4月7日(金) ☎伊勢原南公民館 ☎92-1210

### おもちゃ病院いせはらを開院

受付個数は各日20個(先着順)。部品交換などは実費、品物によって修理できない場合あり。詳しくは担当へ ☎3月25日(土) ②3月26日(日) ③4月9日(日)の午前10時～午後2時(受付は午後1時30分まで) ☎①成瀬コミュニティセンター ②伊勢原南公民館 ③伊勢原シティプラザ ☎社会福祉協議会 ☎94-9600

### 点訳基礎講座

点字の読み方・書き方と訳し方の基礎を学ぶ ☎5月10日～7月12日の毎週水曜日・全10回、午前10時～正午 ☎伊勢原シティプラザほか ☎市内在住の人10人(申込順) ☎5月9日(火) ☎社会福祉協議会 ☎94-9600 ☎94-5990 ☎tiiki@isehara-shakyo.or.jp

## 図書館

図書館ミニギャラリー 蕙(かおりぐさ)の会による書道展 ☎3月17日(金)～28日(火)

### 野の会による視覚障がい者向け対面朗読サービス

希望する人は電話で申し込みを。

## 子ども科学館

一部イベントは予約制で、人数制限あり。詳しくは施設がホームページで確認を。

## 不安なときは話してみようよ 青少年相談

新しい生活がスタートするこの時季は、期待とともに不安も膨らみますよね。そんなときは相談員に話してみませんか。学校、友だち、家族、将来のこと…。あなたのお話、お聞きします ※相談内容の秘密は厳守 ☎青少年課 ☎94-4647

ヤングテレホン (本人用) ☎96-0800	メール相談 ☐young-soudan@isehara-city.jp
青少年相談 (保護者用) ☎94-1030	受付時間 24時間 ※回答に時間がかかる場合があります
受付時間 平日の午前9時～午後5時(年末年始を除く)	◇対面相談は市LINE公式アカウントから予約可能

### プラネタリウム投影番組

大人	300円	小・中学生	100円	4歳以上小学生未満	無料	4歳未満	無料
入館料	300円	観覧料	500円	200円	200円		

※入館料は展示室利用料、観覧料はプラネタリウム利用料です ☆印は入館料・観覧料がかかります

### 3月21日まで

土・日曜日、祝日	10:30○/13:30○/15:30■
----------	----------------------

### 3月25日～4月23日

土・日曜日	10:30★/13:30○/15:30■
3/29・30、4/4・5	13:30○/15:30■

○＝幼児・低学年向け番組「手ぶくろを買い」  
◎＝親子一般向け番組「ぼのぼの 宇宙から来たともだち」  
■＝親子一般向け番組「ハナビリウム」  
★＝親子一般向け番組「ダイナソーアート 恐竜絵師が描く復元画の世界」

### 天文おはなし会「空のアパレンローインセキ」☆

クイズに挑戦しながら、いん石の謎に迫る◇季節の星空も紹介 ☎3月30日(木)午前11時～11時30分 ☎21組85人(申込順、小学生以下は保護者同伴)

## 健康子育て

すくすく健康相談 保健師や栄養士などが未就学児の健康相談を受けます。身長・体重の計測もできます ☎電話で(人数制限あり) ◇4月分の相談は3月20日(月)から受け付け

### 子ども科学館

日時	会場
3/22(水) 13:00～14:00	中央公民館 ※1歳未満児と妊婦のみ対象
3/23(木) 10:00～11:00	伊勢原南公民館
4/10(月) 9:50～10:40	成瀬コミュニティセンター

☎子育て支援課 ☎94-4637

## カセットボンベやスプレー缶類のごみ出しにご注意を

スプレー缶に穴を開けてガスを抜く際は、危険ですので穴開けをせず、中身を使い切り、不燃物の収集日に排出してください。スプレー缶などを出すときは、危険ですので穴開けをせず、中身を使い切り、不燃物の収集日に排出してください。

## 環境美化センター

☎94-7502

## クルリンのイラスト使用は申請が必要です

クルリンのイラストや写真を使用する場合は市への申請が必要です(個人で使用する場合を除く)。市役所4階の担当で配布する申請書に、デザイン案を添えてご提出ください。申請書は市ホームページ「伊勢原市公式イメージキャラクター クルリン」→「デザイン」10周年記念ロゴマーク



## 「広報いせはら」の戸別配布を行っています

市内在住で、新聞を購読していないなどの理由で広報いせはらを入手できない人のため、希望者へ戸別配布を行っています。配布は1世帯につき1部です。事業所などには配布できません。申し込み 市役所4階の担当や各公民館などで配布する申込書に必要な事項を記入し、郵送かFAX、または直接担当へご提出いただくか、右のQRコードからも申し込みができます ※申込書は市ホームページ「広報いせはら」からも入手できます 配布方法 発行日に、市が契約した業者が配布します ◇配布開始は申込日の翌々月の1日号からです(例:3月中に申し込み→5月1日号から配布)



☎広報戦略課 ☎94-4864 ☎93-2689

## 市民農園で、野菜作りを楽しみませんか

市内には、八幡谷ふれあい農園(西富岡)といせはら市民農園(上平岡)の2つの市民農園があります。令和5年度の利用者を募集します。詳しくは問い合わせ先へ。とろろ いせはら市民農園(上平岡29-1(ほか)15区画◇1区画20㎡) 対象 市内在住の人(1家族1区画) 費用 年8000円 申込み 住所、氏名、電話番号を明記し電子メール、または電話で問い合わせ先へ 締切り 3月31日(金)



☎NPO法人ファームパーク湘南・佐藤 ☎070-1248-5518 ☐fps.sato.a.82ty55h@gmail.com ☎農業振興課 ☎94-4648

## 4月1日から改正個人情報保護に関する法律が施行されます

個人情報保護制度が基本的に全国統一のルールになります。本市における主な変更点は次のとおりです ◇情報公開制度も同様となります

開示などの請求に関する変更点	開示請求に対する諾否決定期限
行政文書の定義(会議録作成のための音声データや報告書作成のための写真データ)	【現行】開示請求日から起算して15日+延長45日
【現行】行政文書に含まない(開示請求の対象外)	【施行後】開示請求日から30日+延長30日
【施行後】行政文書を含む(開示請求の対象)	☎文書法制課 ☎94-4867

## 2023年トルコ・シリア地震救援金の募金箱を設置しています

トルコ南部を震源とする大地震により、多くの被害が発生しています。本市では、日本赤十字社を通じて、被災地の救援活動や復旧支援をするため、募金箱を設置しています。救援金へのご協力をお願いします。 設置期間 5月31日(水)まで 設置場所 市役所1階ロビー、市民文化会館、図書館 ☎日赤伊勢原市地区事務局(福祉総務課内) ☎94-4718

## 市スポーツ賞・スポーツ奨励賞被表彰者について

3月1日に行われた市制記念日表彰のうち、表彰における事務手続きの不手際により、本来スポーツ賞・スポーツ奨励賞の被表彰者であった次の2人が漏れていました。関係者の皆さまにご迷惑をおかけしましたことを深くおわび申し上げます。 スポーツ賞(個人) ◇大中和彦(ソフトテニス) スポーツ奨励賞(個人) ◇福田咲貴(バドミントン) ☎スポーツ課 ☎94-4628

## ほっと ニュース HOT NEWS

高速度道路での多重事故を想定した合同訓練を実施しました 日産テクニカルセンター内で、市消防本部と秦野市消防本部、NEXCO日本伊勢原保全サービスセンターの合計約40人が車両規制や救出活動、車両解体といった一連の流れを確認しました。訓練にあたり、日産自動車から構内道路の使用や解体車両の提供といった協力があり、実践的な訓練ができました。(2月25日)



運転席のドアから傷病者を救出

## みんなの伝言

電話番号のおかけまちがいにご注意ください 新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントなどが中止となっている場合があります

## 〇 会員募集 〇

- 伊勢原シニアテニスクラブ 試合形式で楽しむ◇合宿や交流戦あり ☎毎週水曜日正午～午後4時 ☎市ノ坪公園テニスコート ☎50歳以上の入会金1000円、年1000円、参加費1回500円 ☎茂泉 ☎090-6717-6105
- 桜花卓球クラブ 楽しい卓球をモットーに ☎毎週火曜日午後1時～4時 ☎伊勢原南公民館 ☎60歳以上の入会金2000円 ☎津村 ☎080-8704-2300
- 成瀬レディース卓球クラブ シニア女性中心の卓球サークル◇見学随時、初心者歓迎 ☎第1火曜日正午～午後2時、第2・4火曜日午前9時～午後2時、第3火曜日午前9時～午後2時 ☎成瀬公民館 ☎60歳以上の女性 ☎月500円 ☎鎌田 ☎93-4197
- あかね台詩吟入門ワークショップ 初心者歓迎◇DVDのプレゼントあり、1日のみの参加可 ☎4月9日(日)、5月14日(日)午後3時30分～5時 ☎あかね台自治会館ホール ☎小学生以上の入会金1000円(両日合わせて) ☎3月31日(金) ☎金澤 ☎93-7874

## 〇 イベント 〇

●水彩画はなみずき展 風景画や静物画、人物画などを展示 ☎3月30日(木)～4月2日(日)午前9時30分～午後5時(30日は午後1時30分～、2日は午後4時まで) ☎中央公民館 ☎石川 ☎95-1387

みんなの伝言に掲載希望する人は、掲載希望号発行日の2カ月前から1カ月前までに書面で広報戦略課へ(先着順)。6月1日号分は4月3日(月)から受け付けます。なお、営利目的や宗教・政治的活動は掲載できません。





### 新型コロナウイルス関連情報

## 令和5年度の新型コロナワクチン接種方針

厚生労働省は令和5年度の新型コロナワクチン追加接種について、重症者を減らすことを目的として、高齢者など重症化リスクが高いとされる人に対し令和5年春以降に実施し、リスクが高くないとされる人などについても秋以降に行うとしています※接種にかかる費用について、令和5年度は公費負担を継続する見込みです

#### 令和5年春開始接種(5月～8月)

**対象** ◆65歳以上の人◆基礎疾患を有する人やその他重症化リスクが高いと医師が認める人(5歳～64歳)◆医療従事者◆高齢者施設などの従事者  
**使用するワクチン** オミクロン株対応2価ワクチン(ファイザー・モデルナ)、遺伝子組み換えワクチン(ノババックス)※5歳～11歳はファイザー社製

#### 令和5年秋開始接種(9月～12月)

詳しくは決まり次第、広報いせはらや市ホームページなどでお知らせします。

#### 小児接種でオミクロン株対応ワクチンの接種が可能に

3月8日以降、小児(5歳～11歳)の追加接種でオミクロン株対応ワクチンの接種が可能になりました。また、従来は5カ月以上だった接種間隔が、最後の接種を受けた日から3カ月以上に短縮されました。

新しく接種対象となる人には、随時接種券を発送します。小児の令和5年度の新型コロナワクチン接種に関する最新情報は、市ホームページ「新型コロナウイルス感染症に伴うさまざまなお知らせ」からご覧ください◇右のQRコードからも確認できます



市ホームページ

☎健康づくり課 ☎92-1117

## 東部第二土地区画整理事業 新たな活力、支える人々

### 第11回 安全輸送株式会社

下糟屋東二丁目9番地 ☎0463-97-9021

#### ■会社情報 Company Profile

**代表者** 代表取締役社長 久保田 守  
**本社所在地** 横浜市戸塚区上矢部町2026  
**設立** 昭和47(1972)年  
**業種** 一般貨物取扱業  
**従業員数** 1200人◇令和5(2023)年2月時点



センター長  
森 大さん

#### 地元神奈川ファーストの姿勢で創立50周年

創業者の理念である創業地「神奈川県」の企業や住民へ物流事業を通じ広く貢献していきたい、その想いを強く持って事業を営み、昨年12月に創立から50年を迎えました。

当社では、主に食品(低温・常温)の輸送や物流センターの運営、個人宅配、個人・法人・行政の引越など、幅広い物流業務を行っています。

伊勢原センターでは、大手スーパーマーケットに商品を供給するため、その入荷・出荷などを行う拠点として、令和3(2021)年6月に開設しました。お客さまや近隣から勤めているパートタイマーさんたちの力をお借りしながら、地域の皆さまの日常生活を支える一端を担えるよう日々尽力しています。

#### DAILY SCHEDULE

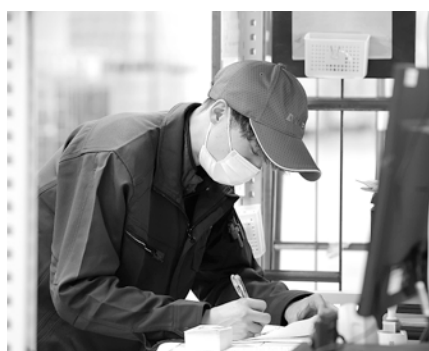
- 8:00～ 朝礼
- 8:30～ 入荷作業、出荷段取り
- 11:00～ 人員配置や在庫チェック、巡回
- 12:30～ 昼礼(遅番に引き継ぎ)
- 13:00～ 昼食
- 14:00～ 出荷作業
- 15:15～ 全体夕礼(夕番に引き継ぎ)
- 15:30～ 現場管理
- 16:30～ 日報作成
- 17:00 退社

#### ■若手社員のとある一日 One Day Of A Young Staff

入出荷の工程管理を行う、常温担当の板垣さんに、一日のスケジュールを伺いました。



板垣 航生さん



入出荷のチェックを行う板垣さん



フォークリフトを使って商品を丁寧に積みます

## 伊勢原・ふれすぽ スポーツ教室

「伊勢原・ふれすぽ」は、地域住民により自主的・主体的に運営される総合型地域スポーツクラブです。さまざまな世代の人が、それぞれのレベルに合わせて参加できます。

4月～令和6年3月に行う教室の参加者を募集します。日ごろの運動不足解消やリフレッシュに、楽しく汗を流しませんか。

- 対象** 18歳以上の人
- 費用** 年3000円(60歳以上の人は年2500円)、参加費各教室1回700円◇体験は1回1000円
- 申込み** 希望する教室名、住所、氏名、電話番号、年齢を明記し電子メール、または電話で問い合わせ先にお申し込みください

- ☎ふれすぽ・小倉 ☎070-6555-6936
- ✉i.fulesupo@gmail.com
- ☎スポーツ課 ☎94-4628



各教室の日程 ※いずれも申込順。詳しい内容は問い合わせ先へ

教室名	日程	時間	ところ	定員
ピラティス①	月2回 月曜日	9:30～10:30	リバティタウン集会所(東成瀬)	
ピラティス②		10:45～11:45		
ピラティス③				
骨盤調整am①	月2回 火曜日	9:30～10:30	小金塚集会所	各10人
骨盤調整am②		10:45～11:45		
骨盤調整pm		13:15～14:15		
ウェンズデーヨガ		9:30～10:30	市体育館	
水曜ノルディックウォーキング	月2回 水曜日	9:30～11:30	城ノ腰公園周辺	20人
リラックスヨガ		10:45～11:45	市体育館	10人
木曜ノルディックウォーキング	月2回 木曜日	9:30～11:30	市体育館周辺	各20人
エクササイズ		10:00～11:00	市体育館	
ヘルスアップ		9:30～10:30	リバティタウン集会所	
ボディメイク	10:45～11:45	各10人		
入門ヨガ	月2回 金曜日	9:30～10:30	市体育館	20人
ダイヤビック		10:00～11:00		
パワーヨガ		10:45～11:45		

※レンタルマット(100円)、ノルディック用レンタルポール(300円)有り。会場の予約状況や都合により、時間などの変更や休講となる場合があります