

## アクティブライフ教室 参加者募集!

運動が大切だと分かっている、なかなか始めるのは難しいですよね。また、生活習慣を改めるには、運動だけでなく、生活環境を整えることも大切です。教室に参加して、心も身体もリフレッシュして新年度を迎えましょう!

### ▶内容

○健康運動実践指導士による「自宅でできるちょっとハードなトレーニング講座」  
○整理収納アドバイザーによる「お手軽♪お片付け術講座」

※希望者には、骨密度測定(自己負担金200円)も実施します。

▶対象:本市に住民票のある18歳以上64歳以下の方で、医師から運動を禁止されていない方

▶日時:3月6日(月) 午前9時30分~11時45分(受付開始:午前9時15分)

▶場所:保健福祉センター

▶参加費:無料

▶申込方法:下記問い合わせ先または、メールフォームにてお申し込みください。申し込み多数の場合は、抽選となります。

▶申込期限:2月22日(水)

☎健康増進課(保健福祉センター内)

☎0297-25-2100



## コミュニティセンター 講座受講生募集

▶開催場所:みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

【骨盤底筋トレーニングヨガ】

▶日時:2月8日、15日、22日(各水曜日) 午後7時30分~8時30分

▶対象:どなたでも

▶参加費:各500円

【女性のためのボクシング】

▶日時:2月11日(土) 午後6時~7時

▶対象:ボクシング初心者の女性

▶参加費:500円

【りらくす健康体操】

▶日時:2月3日、17日(各金曜日) 午後1時30分~2時30分

▶対象:50歳以上の方

▶参加費:無料

### ■各講座の申込方法

みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設窓口で受講料を添えてお申し込みください。

### ■お知らせ

2月5日(日)に、みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設で「節分イベント」を開催します。ぜひ、お越しください。  
☎ みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

☎0297-38-7240



## あさのいちのフリー マーケットに出店しませんか

みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設では、事業の一環として、毎月第1土曜日にみらい平どんぐり公園で開催する「あさのいち」にフリーマーケットの出店を予定しています。今回は、3月4日(土)に出店を希望する方を募集します。

▶受付期間:2月4日(土)~19日(日)

参加要項を確認し、所定の申込用紙に記入のうえ、お申し込みください。

参加要項など詳しくは、ホームページ(<http://community-center.tsukubamirai.org/>)をご確認ください。

☎ みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

☎0297-38-7240

## 目指せ! ITのプロフェッショナル

県立IT短大、オープンキャンパス開催!  
本校はITのプロフェッショナル育成を目指し、開校以来16年連続就職率100%、卒業生は主に県内優良IT企業で活躍しています。

ITに興味のある方、技術を身に付けたいと考えている方は、ぜひこの機会にご参加ください。

▶日時:3月4日(土) 午前9時~午後4時

▶場所:茨城県立産業技術短期大学校

▶内容:学校見学や体験授業

▶対象者:ITに関心をお持ちの高校生および保護者など

▶申込方法:ホームページからお申し込みください。

▶申込期限:3月2日(木) 正午

※実施の案内、変更などは

ホームページでお知らせします。

☎ 茨城県立産業技術短期大学校

茨城県水戸市下大野町6342

☎029-269-5500

URL:<http://www.ibaraki-it.ac.jp>



## 土浦市医師会附属准看護学院 入学生募集

令和5年度の入学生を募集します。

▶募集人数:80人

▶出願期間:2月1日(水)~17日(金)必着

▶試験日:2月26日(日)

☎ 土浦市医師会附属准看護学院

☎029-824-2131

## 県立水戸南高等学校 通信制課程 生徒募集

毎日通学できない方でも学べる  
通信制(単位制)!

▶受付期間

○一般入学(新入学):3月13日(月)~24日(金) ※土・日・祝日を除く

○転入学・編入学:3月6日(月)~8日(水)

詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 茨城県水戸南高等学校

(通信制)茨城県水戸市白梅2-10-10

☎029-247-4284(通信制職員室)

URL:<https://www.mitominami-h.ibk.ed.jp/>



お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント