

☎…申し込み 問…問い合わせ

カヌー教室 生徒募集

期間=4月~10月の毎週土曜日  
 時間=午前9時~11時30分  
 集合場所=市民体育館裏  
 場所=神之池  
 対象=小学生  
 費用=入会金2,000円、  
 年会費3,000円  
 定員=20人(先着順)  
 ☎・問かみすスポーツクラブ  
 Tel0299-93-0040

春季ジュニアヒップホップ  
ダンス教室

期間=4月12日~6月21日の毎週  
 金曜日(全10回) 午後4時30分~  
 5時30分  
 場所=土合体育館  
 対象=市内在住の新小学1~3年生  
 定員=20人(先着順)  
 費用=5,000円  
 申込方法=費用を添えて申込先へ  
 ☎・問土合体育館  
 Tel0479-48-0019

春季ソフトテニス教室

期間=4月14日~6月30日の毎週  
 日曜日(全6回) 午前9時30分~  
 11時30分 場所=海浜庭球場  
 対象=市内在住・在勤・在学の小学  
 3年生以上 定員=50人(先着順)  
 費用=4,000円  
 申込開始=3月21日(木)  
 申込方法=電話申し込み  
 ☎・問海浜温水プール  
 Tel0299-97-1177

春季硬式テニス教室

期間=4月13日~6月22日の土曜  
 日(全6回) 午後1時15分~3時15分  
 場所=海浜庭球場 対象=市内在  
 住・在勤・在学の小学3年生以上  
 定員=50人(先着順)  
 費用=4,000円  
 申込開始=3月16日(土)  
 申込方法=電話申し込み  
 ☎・問海浜温水プール  
 Tel0299-97-1177

健康シェイプアップ教室

期間=4月3日~2025年3月26日  
 の毎週水曜日(全51回) 午後7時  
 ~8時 場所=市民体育館、海浜  
 温水プール 対象=市内在住・在  
 勤・在学の高校生以上  
 定員=25人(先着順)  
 費用=月額2,000円  
 申込開始=3月16日(土)  
 申込方法=武道館に直接申し込み  
 ☎・問武道館 Tel0299-96-7700

エックス  
**神栖市公式 X (旧ツイッター)**  
 防災無線の内容や市からのお知らせなどを  
 随時発信しています!



※閲覧は無料ですが、通信料  
 は利用者負担になります

**神栖市メールマガジン**  
 防災情報は随時、イベント情報などは  
 毎週水曜日に配信中!



空メールを送信後、返信された  
 メールにそって手続きすれば登録  
 完了!

☒ e-kamisu-city@xpressmail.jp  
 ※配信サービスは無料ですが、通信料は利用者負担になります

初心者向けウクレレ教室

☎・問はさき保健・交流センター  
 Tel0479・21・5131

初めての方でも気軽に、楽しみながら覚えらるるウクレレ教室です。ウクレレの貸し出しもあります。家族での参加も可能です。

日時 4月13日、6月22日の第2・4土曜日 午後4時~5時  
 場所 是さき保健・交流センター(地域交流センター)  
 対象 小学生以上  
 定員 15人(先着順)  
 費用 3000円(全6回)  
 申込期間 3月15日(金) 午前9時  
 申込方法 是さき保健・交流センター(地域交流センター)窓口または電話で申し込み  
 持ち物 タオル、飲み物  
 講師 荒川 則子氏(フラ・ハーラウ・ホアロハ・ハワイ主宰)



リフレッシュ・エクササイズ

☎・問はさき保健・交流センター  
 Tel0479・21・5131

音楽に合わせて楽しく体を動かして、日頃の運動不足とストレスをダブルで解消しませんか?

日時 4月8日、5月27日の月曜日 午前10時~11時 ※4月29日、5月6日を除く  
 場所 是さき保健・交流センター(地域交流センター)  
 定員 15人(先着順)  
 費用 3600円(全6回)  
 申込期間 3月15日(金) 午前9時  
 申込方法 是さき保健・交流センター(地域交流センター)窓口または電話で申し込み  
 持ち物 動きやすい服装、飲み物  
 講師 判前 真由美氏(パーソナルスポーツトレーナー、フィットネスインスストラクター)



にこにこ健康講座

☎かみす中央メディカル  
 クリニック  
 Tel0299・77・7277

いつまでも健康でいるために皆さんに知っていただきたいことをお話しします。※予約不要

①総合内科医が無症状でも注意すべき肝臓病についてお話しします  
 日時 ①3月22日(金)、②29日(金) 午後1時~1時30分(受付 午後0時30分)  
 場所 是さき中央メディカルクリニック  
 対象 16歳以上  
 定員 各30人程度  
 講師  
 ①藤岡 健人医師(かみす中央メディカルクリニック)  
 ②長島 英一医師(かみす中央メディカルクリニック院長)

