

### ガールスカウトクリスマス会 ガールスカウトと一緒に遊ぼう！

**日時**＝12月15日(日) 午前10時～11時30分  
**場所**＝鹿嶋市立中央公民館  
**対象**＝年中～小学3年生くらいまでの女子 **定員**＝20人(先着順)  
**費用**＝200円 **申込方法**＝メールで申し込み  
**申込期限**＝12月7日(土)  
☎・☒ガールスカウト茨城県第41団  
✉gs.ibaraki041@gmail.com

### 硬式テニス教室

**期間**＝2025年1月25日～3月1日の土曜日 午後1時15分～3時15分 全5回 **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**＝3,000円  
**申込開始**＝12月11日(水)  
**申込方法**＝電話申し込み  
☎・☒海浜温水プール  
Tel0299-97-1177

### 冬季ヨガ教室

**期間**＝2025年1月10日～3月14日の毎週金曜日 午後6時30分～7時30分 全10回 **場所**＝海浜温水プール **対象**＝市内在住・在勤の高校生以上 **定員**＝20人(先着順) **費用**＝5,000円  
**申込開始**＝12月5日(木)  
**申込方法**＝電話申し込み  
☎・☒海浜温水プール  
Tel0299-97-1177

### 健康太極拳

健康増進と定期的な運動習慣を一緒に身につけましょう。  
**日時**＝●日曜日 午前8時～9時30分 ●火曜日 午前8時30分～10時 ●木曜日 午後1時15分～2時45分 **場所**＝●日、火曜日は平泉コミュニティセンター **定員**＝各20人(先着順)  
☎上野 Tel080-1297-4408

### ヨガ教室

**期間**＝2025年1月8日～3月12日の毎週水曜日 午後7時～8時 全10回 **場所**＝武道館  
**対象**＝市内在住・在勤の高校生以上 **定員**＝15人(先着順)  
**費用**＝5,000円  
**申込開始**＝12月7日(土)  
**申込方法**＝費用を添えて申込先へ  
☎・☒武道館  
Tel0299-96-7700

### カラダを整える 水中運動教室

**期間**＝2025年1月8日～2月26日の毎週水曜日 午前10時～10時50分 全8回 **場所**＝海浜温水プール **対象**＝市内在住・在勤の方 **定員**＝25人(先着順)  
**費用**＝4,000円  
**申込開始**＝12月6日(金)  
**申込方法**＝電話申し込み  
☎・☒海浜温水プール  
Tel0299-97-1177

## YouTube 茨城県神栖市 チャンネル

配信中！



広報かみすの特集記事を動画にして公開中。  
FMかしまのアーカイブ放送もここで聞けます。



相談

### 特設人権相談

☎0299・90・1138 関社会福祉課

いじめ・体罰、差別(性別・外国人など)、家庭内トラブル(離婚・扶養・相続)、金銭トラブル、近隣トラブル、そのほかさまざまな相談に応じます。

#### 日程・場所

●12月12日(木) はさき福祉センター  
●12月13日(金) 保健・福祉会館  
**時間**＝午前10時～午後3時  
**水戸地方事務局鹿嶋支局でも相談可能(予約優先)**

●月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
☎0299・83・6000

### 無料税務相談(予約制)

☎・☒関東信越税理士会潮来支部  
☎0299・84・7339

税金の専門家である税理士による無料税務相談です。相続税、贈与税、消費税、所得税などの税金の相談や個人事業・法人の創業に関する相談にご利用ください。

**日時**＝12月4日(水)、18日(水) 午後1時30分～4時30分  
**場所**＝鹿嶋市立中央公民館  
**申込方法**＝電話申し込み

### 市民相談

市のどの部署に相談してよいか分からないときは、

### 「困りごとサポート室」へ

☎0299-77-7616  
(月～金曜日 午前8時30分～午後5時)



## はさき保健・交流センター イベント

☎・☒ Tel0479-21-5131

### リラックスヨガ4

深い呼吸を意識して、やさしいポーズでヨガをします。凝り固まっている体をほぐし、心身の緊張も緩めてリフレッシュしましょう。  
**日時**＝12月9日～2025年2月17日の毎週月曜日 午後6時30分～7時30分  
※12月30日、2025年1月13日を除く  
**定員**＝15人(先着順)  
**費用**＝5,400円(全9回)  
**申込開始**＝12月2日(月) 午前9時～  
**持ち物**＝動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物  
**講師**＝西田 秀美氏(全米ヨガアライアンスE-RYT500認定インストラクター)

#### 共通

**場所**＝はさき保健・交流センター(地域交流センター)  
**申込方法**＝はさき保健・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

### 腰痛ストレッチ2

無理のないストレッチ運動で腰の痛みを和らげましょう。  
**日時**＝12月9日～2025年2月17日の毎週月曜日 午後5時～6時  
※12月30日、2025年1月13日を除く  
**定員**＝10人(先着順)  
**費用**＝5,400円(全9回)  
**申込開始**＝12月2日(月) 午前9時～  
**持ち物**＝動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物  
**講師**＝西田 秀美氏(全米ヨガアライアンスE-RYT500認定インストラクター)

### 日曜囲碁・将棋サロン

落ち着いた和室で囲碁や将棋を楽しみませんか。友人や知人と一緒にお越しください。囲碁・将棋のセットも用意しています。利用料は無料です。  
**日時**＝12月8日からの毎週日曜日 午前9時～午後8時  
※利用登録が必要