

**リフレッシュエクササイズ
10**

楽しく体を動かして、運動不足とストレスを解消しましょう。
期間=4月6日～6月8日の毎週月曜日(5月4日を除く全9回) 午前10時～11時 **場所**=はさき保健・交流センター **定員**=18人(先着順)
費用=5,400円 **申込開始**=3月16日(月) **申込方法**=窓口または電話
 ☎・㊟はさき保健・交流センター Tel.0479-21-5131

ピラティスレッスン11

姿勢を改善し、体の動きやすさを向上させます。**期間**=4月2日～5月28日の毎週木曜日(全9回) ①午後6時30分～7時30分 ②午後7時45分～8時45分 **場所**=はさき保健・交流センター **定員**=各回15人(先着順) **費用**=5,400円 **申込開始**=3月18日(水) **申込方法**=窓口または電話
 ☎・㊟はさき保健・交流センター Tel.0479-21-5131

河川愛護モニター募集

国土交通省は河川を優しく見守ってくれる河川愛護モニターを募集します。詳しくはお問い合わせください。
期間=7月1日～2028年6月30日
対象=霞ヶ浦、北浦、常陸利根川、鯉川、横利根川に月数回赴くことができる20歳以上の方 **申込期間**=4月1日(水)～5月15日(金) 午後5時必着
 ㊟国土交通省霞ヶ浦河川事務所 Tel.0299-63-2419

**下肢筋力向上トレーニング
教室**

期間=4月1日～7月8日の毎週水曜日(全13回) 午後2時～3時
場所=武道館
対象=市内在住・在勤の方
定員=40人(先着順)
費用=4,000円
申込開始=3月18日(水) 午後1時30分
申込方法=費用を添えて窓口へ
 ㊟武道館 Tel.0299-96-7700

春のいけいけ水遊び教室

期間=4月18日～5月23日の毎週土曜日(全5回) 午後3時40分～5時10分 **場所**=海浜温水プール
対象=市内新小学1・2年生
定員=26人(先着順)
費用=3,000円
申込開始=3月21日(土)
申込方法=電話
 ☎・㊟海浜温水プール Tel.0299-97-1177



市ホームページ
 毎日新しい情報を更新しています。



**ジュニア
ヒップホップダンス教室**

期間=4月17日～6月19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=市内新小学1～3年生
定員=20人(先着順)
費用=5,000円
申込開始=3月18日(水)
申込方法=窓口または電話
 ☎・㊟土合体育館 Tel.0479-48-0019

水中ウォーキング教室

期間=4月24日～6月26日の毎週金曜日(全10回) 午後2時～3時
場所=海浜温水プール
対象=市内在住・在勤の方
定員=30人(先着順)
費用=4,000円
申込開始=3月27日(金)
申込方法=電話
 ☎・㊟海浜温水プール Tel.0299-97-1177

**神栖市の魅力
情報発信中!**

㊟ 広報戦略課 Tel.0299-95-7577

神栖市公式Instagram

#カミスミカをつけて投稿してね!



魅力情報発信ポータルサイト

カミスミカ



市内の身近な話題から観光、暮らしの情報など盛りだくさんのWEBサイト。「カミスミカ」を見れば、日常が楽しくなるはず!

移住・子育て
かみず さみっと



「移住者」や「子育て世代」を応援するユーザー参加型のポータルサイト。移住者・子育て世代のリアルな声や、知っておきたい制度の紹介など、気になる情報をまとめてお届けしていきます!



神栖市公式X(旧ツイッター)

イベント情報を中心に随時投稿しています。防災行政無線で放送した内容もXに連携しています。



スキルアップセミナー

㊟県立鹿島産業技術専門学校
 Tel.0299-69-1171

Excel講習(基礎)

日時 5月11日(月)、12日(火)、14日(木)、18日(月)、19日(火)、21日(木) 午後6時～9時
対象 Windowsの基本操作ができる方
定員 12人(抽選)
申込期間 3月16日(月)～4月8日(水) 必着



アーク溶接特別教育

日時 6月7日(日)、14日(日)、21日(日) 午前8時50分～午後5時
定員 10人(抽選)
申込期間 3月30日(月)～4月26日(日) 必着



共通
費用 5,000円

※申込方法など詳しくは、学院ホームページをご覧ください