

ストレッチポール講座9

肩や肩甲骨、背中や腰回りまで、スッキリさせましょう。
期間=4月23日～6月4日の毎週木曜日(5月7日を除く全6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**=3,600円 **申込開始**=4月3日(金) **申込方法**=窓口または電話 ㊟・㊟はさき保健・交流センター Tel0479-21-5131

骨盤腸活ストレッチ6

ストレッチで骨盤の歪みを整え、免疫力を高めます。**期間**=4月16日～6月25日の毎週木曜日(5月7日、6月4日を除く全9回) 午後2時30分～3時30分 **場所**=はさき保健・交流センター **定員**=15人(先着順) **費用**=5,400円 **申込開始**=4月5日(日) **申込方法**=窓口または電話 ㊟・㊟はさき保健・交流センター Tel0479-21-5131

楽々ステップ

簡単なステップで楽しく体を動かします。**期間**=4月16日～6月25日の毎週木曜日(5月7日、6月4日を除く全9回) 午後1時～2時 **場所**=はさき保健・交流センター **定員**=15人(先着順) **費用**=5,400円 **申込開始**=4月4日(土) **申込方法**=窓口または電話 ㊟・㊟はさき保健・交流センター Tel0479-21-5131

春のちびっこ水遊び教室

期間=5月13日～7月1日の毎週水曜日(全8回) 1部:午後3時～4時、2部:午後4時～5時 **場所**=海浜温水プール **対象**=市内在住の5～6歳(年中～年長) **定員**=各12人(先着順) **費用**=3,000円 **申込開始**=4月11日(土) **申込方法**=電話 ㊟・㊟海浜温水プール Tel0299-97-1177

春季バドミントン大会

日程=5月24日(日) **受付**=午前9時～9時30分 **場所**=武道館 **対象**=市内在住・在勤の中学生以上 **競技**=個人戦、男子ダブルス・女子ダブルスリーグトーナメント **クラス**=上・中・初級 **費用**=1チーム3,000円 **申込期限**=5月17日(日) 午後5時 ㊟・㊟武道館 Tel0299-96-7700

カヌー教室生徒募集

期間=4～10月の毎週土曜日 午前9時～11時30分 **集合場所**=市民体育館裏 **活動場所**=神之池 **対象**=小・中学生 **定員**=20人(先着順) **費用**=5,000円(保険代含む) ㊟・㊟かみすスポーツクラブ Tel0299-93-0040

骨盤底筋トレーニングヨガ教室

期間=5月7日～7月9日の毎週木曜日(全10回) 午後6時30分～7時30分 **場所**=波崎体育館 **対象**=市内在住・在勤の方 **定員**=20人(先着順) **費用**=5,000円 **申込開始**=4月2日(木) **申込方法**=窓口または電話 ㊟・㊟波崎体育館 Tel0479-44-5581

こども健康スポーツ教室

期間=5月13日～7月15日の毎週水曜日(全10回) 午後4時45分～5時45分 **場所**=武道館 **対象**=市内在住の新小学1～4年生 **定員**=25人(先着順) **費用**=3,000円 **申込開始**=4月4日(土) **申込方法**=費用を添えて窓口で申し込み ㊟武道館 Tel0299-96-7700

ヨガ教室

期間=5月13日～7月15日の毎週水曜日(全10回) 午後7時～8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**=5,000円 **申込開始**=4月4日(土) **申込方法**=費用を添えて窓口で申し込み ㊟武道館 Tel0299-96-7700

出張オレンジカフェ

一緒に認知症や認知症予防のことを考えてみませんか?楽しい企画が盛りだくさんです。もの忘れでもお気軽にご参加ください。
 ※雨天中止 **日時**=4月16日(木) 午前10時～午後2時30分 **場所**=白十字総合病院 ㊟・㊟地域包括支援センター白十字会かみす Tel0299-77-7678

神栖市の魅力 情報発信中!

㊟ 広報戦略課 Tel0299-95-7577

神栖市公式Instagram

#カミスミカをつけて投稿してね!



エックス 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。



ベビースイミング教室

期間=5月13日～7月1日の水曜日(全8回) 午前11時～11時50分 **場所**=海浜温水プール **対象**=市内在住・在勤で生後6カ月～3歳未満の子と親 **定員**=13組(先着順) **費用**=8,000円 **申込開始**=4月8日(水) **申込方法**=電話 ㊟・㊟海浜温水プール Tel0299-97-1177

ピラティス教室

期間=5月12日～7月14日の毎週火曜日(全10回) 午後6時30分～7時30分 **場所**=海浜温水プール **対象**=市内在住・在勤の方 **定員**=20人(先着順) **費用**=5,000円 **申込開始**=4月9日(木) **申込方法**=電話 ㊟・㊟海浜温水プール Tel0299-97-1177

春季ヨガ教室

期間=5月15日～7月17日の毎週金曜日(全10回) 午後6時30分～7時30分 **場所**=海浜温水プール **対象**=市内在住・在勤の方 **定員**=20人(先着順) **費用**=5,000円 **申込開始**=4月10日(金) **申込方法**=電話 ㊟・㊟海浜温水プール Tel0299-97-1177

✉ **メールマガジン終了のお知らせ**

㊟ 広報戦略課 Tel0299-90-1123

市では、よりタイムリーにわかりやすく情報をお届けするため、現在配信中の「神栖市メールマガジン」を5月13日(水)をもって終了し、市公式LINEでの情報発信に統合します。
 今後は、プッシュ通知が届く便利なLINEを、ぜひご利用ください。情報を受け取るには、スマホにLINEアプリをダウンロードし、アカウント登録を済ませてから、二次元コードを読み込んでください。
 また、現在メールマガジンで防災情報を受信している方も、配信システムの変更に伴い、現在の登録は自動解除されます。
 引き続き電子メールで防災情報の受け取りを希望する場合は、新システムへの再登録をお願いする予定です。
 ※新システムの詳細は5月ごろにメールマガジンで案内予定です
 ※LINEでも防災情報の受信は可能です

市公式LINE

登録は
こちら!


