

一般介護予防事業 いきいき運動教室

総合コース

ストレッチや器具を利用した筋力トレーニング、専門職による口腔・栄養講話、参加者同士の交流会等を行います。

【とき】9/1、9/8、9/15、9/22、9/29、10/6、10/13、10/20、10/27、11/10、11/17、11/24（各水曜日、全12回）
午前9時30分～11時

【ところ】デイサービス未来（真岡工業高校前）
希望者には送迎あり（送迎範囲は要相談）

【対象】65歳以上の市民で、お口をはじめ、体の動きを改善したい方 先着5人

体操コース

ストレッチや器具を利用した筋力トレーニング、体力測定を行います。（専門職による講話はありません）

【とき】9/1、9/8、9/15、9/22、9/29、10/6、10/13、10/20、10/27、11/10、11/17、11/24（各水曜日、全12回）
午後2時～3時30分

【ところ】デイサービス未来（真岡工業高校前）
希望者には送迎あり（送迎範囲は要相談）

【対象】65歳以上の市民の方で、体の動きを改善したい方 先着5人

転倒予防編

転倒予防のためのストレッチや筋力トレーニングを行います。



【とき】9/6、9/13、9/20、10/4、10/11、10/18、10/25、11/1（各月曜日、全8回）
午前9時～10時

【ところ】真岡井頭温泉 ※送迎なし

【対象】65歳以上の市民で、日頃の生活の中で足腰の痛みがある方 先着10人

共通事項

【申し込み】8月2日（月）から、下記窓口または電話にて受付
※介護保険サービスを利用していない方が対象です。今年度、はじめていきいき運動教室を利用する方が優先になります。

☎ いきいき高齢課地域支援係
（地域包括支援センターもおか）TEL 83-8132
（地域包括支援センターにのみや）TEL 74-5139

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく学んでみませんか。サポーターとは、何か特別なことをするのではなく、認知症の人や家族に対する理解者になることです。お気軽にご参加ください。



【とき】8月18日（水）午前10時～11時30分
【ところ】市公民館 第7会議室 【受講料】無料
【対象】講座内容に関心のある市民の方
【申し込み】下記窓口または電話で受付

☎ いきいき高齢課地域支援係
（地域包括支援センターもおか）TEL 83-8132
（地域包括支援センターにのみや）TEL 74-5139

ひきこもりに関する相談会

子ども若者・ひきこもり総合相談センター「ポリス☆とちぎ」が相談会を開催します。ひきこもる家族にどう声をかけたらいいの、将来が心配など、当事者のみで悩まず、ぜひご相談ください。

【とき】8月19日（木）

① 10:00 ② 11:00 ③ 13:00 ④ 14:00

【ところ】総合福祉保健センター 心配ごと相談室
【申し込み】相談日の3日前までに、下記にて電話で受付。（各時間1組）

※相談には、ひきこもりサポーターが同席します。

☎ 社会福祉課障がい福祉係 TEL 83-8129

スポーツ 教室

初心者のための 女性水泳教室



【とき】9/2、9/9、9/16、10/7、10/14、10/21（毎週木曜日、全6回）午後1時～2時30分
【ところ】フィールドピックスイミングスクール真岡
【対象】市内在住または勤務の一般女性 先着40人（妊娠中の方、高校生は参加できません）
【持ち物等】水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル
【申し込み】8月2日（月）から、電話（平日8:30～17:15）・FAX・Eメールにて受付【参加料】無料
※会場施設の駐車場は使用できません。総合体育館などの市関係施設駐車場を利用ください。

☎ スポーツ振興課 TEL 84-2811 FAX 84-6258
Eメール：sports@city.moka.lg.jp
※FAX・Eメールは氏名・住所・電話番号・年齢を明記

市民 講座

毛筆講座



点・画の練習など初歩の筆づかいから学び、作品を制作します。
【とき】9/4、9/11、9/18、9/25、10/2（毎週土曜日、全5回）午前10時～11時30分
【持ち物】書道用具一式（太筆、細筆、硯、墨汁、新聞紙数枚）
【受講料】500円程度（半紙代）

市民 講座

陶芸教室



粘土をこねることから焼成まで、作品が出来上がるまでを指導します。
【とき】9/4、9/18、10/2、10/16、11/6（各土曜日、全5回）午後2時～4時
【持ち物】粘土をこねる板（40cm×40cm程度）
粘土を入れる発泡スチロールの箱（40cm×40cm×20cm程度）
【受講料】4,500円程度（材料代）

共通事項

【ところ】市公民館山前分館
【対象】市内在住または勤務の方 先着15人
【申し込み】8月3日（金）から、下記電話（8:30～17:15）にて受付

☎ 市公民館山前分館 TEL 82-2802（日・月曜・祝日休）

真岡市立図書館 ミニ図書館プロジェクト ・福祉クイズ

図書館内にあるマークを探して、文字を並べてできた言葉をカウンターに教えると、メダル型しおりをプレゼント。



【とき】8月3日（火）から（プレゼントがなくなり次第終了）
【ところ】真岡市立図書館
【対象】小学生以下 先着60人 【参加費】無料

☎ 真岡市立図書館 TEL 84-6151

ヤング健診 受診者募集

とき	ところ
9月1日（水）	二宮コミュニティセンター

【受付時間】午前8時30分～10時30分

【対象】市内在住で下記の内容を満たす方（年齢基準日 令和4年4月1日）

健診の種類（内容）	対象者	定員	自己負担金
① ヤング特定健診	30～39歳の男女	100人	無料
② 子宮頸がん検診 乳がん検診	30～39歳の女性	75人	400円
		50人	200円
③ 骨密度検診	同日に①が②を受診する女性	当日申し込み	100円

※年度内1回の受診となります。

【申込方法】健診日の2週間前までに、下記電話・FAX・Eメールで申し込みください。

☎ 健康増進課健康づくり係 TEL 83-8122 FAX 83-8619
Eメール：kenkou@city.moka.lg.jp

第4回歴史教室 ドキドキがいっぱい 土器から見える歴史



※中止・延期等、変更になる場合があります。参加の際は市HPで最新情報を確認ください。

【とき】8月7日（土）午前10時～正午
【ところ】市民“いちご”ホール 小ホール
【講師】栃木県埋蔵文化財センター 津野 仁氏

開催日の翌週土曜日から真岡市公式YouTubeで講演を視聴できます。

☎ 文化課文化財係 TEL 83-7735

歴史資料保存館夏休み一般公開

夏休み3日間限定で夏季一般公開を行います。

【とき】7月31日（土）～8月2日（月）
午前9時～午後4時 【入場料】無料
【ところ】歴史資料保存館（旧物部小学校高田分校）
【内容】①民具展示②農機具展示③昔の学校展示④昔のお金展示⑤昔遊び道具展示⑥真岡市歴史教室展示 など ※体験イベントは行いません
【申し込み】不要 ※飲み物を持参ください

☎ 文化課文化財係 TEL 83-7735

モオカの休日8月の開催

【ところ】観光まちづくりセンター

とき	内容（主催）	参加料
5日（木）、19日（木） 午前10時～	押し花教室 （和子会グランジュテ）	実費負担
7日（土）、21日（土） 午後1時30分～	子ども将棋教室 （真岡市将棋連合会）	無料
12日（木）、26日（木） 午前9時30分～	竹はり画教室 （竹真会）	実費負担
22日（日） ①午前9時30分～ ②午前11時～ ③午後1時～	うたごえ喫茶 （アンサンブル花） ※各回定員10人	無料

☎ 真岡市観光協会 TEL 82-2012（火曜日休館）

みんなのひろば

●「家庭教育オピニオンリーダー研修」受講者募集
研修では、オピニオンリーダーの活動について学び、家庭教育支援事業の在り方を考えるなど、地域に根ざした家庭教育の支援や援助をするために必要な知識・能力を身に付けます。8割以上出席した方には、修了証を授与します。研修終了後は家庭教育オピニオンリーダーとして活躍できます。【とき】8/25（水）、8/26（木）～11/23（火）、9/15（水）、10/6（水）、11/2（火）、11/24（水）10:00～15:00（受付9:30）[8/26（木）～11/23（火）は各地区での研修、日程は各地区により異なる] 8/24（火）13:00～15:30に希望研修あり【ところ】栃木県総合教育センターほか【対象】家庭教育支援に関する活動に意欲のある方【申し込み】8月6日（金）までに申し込み用紙を下記へFAXまたはEメールで送付してください。申し込み用紙は「とちぎレインボーネット」からダウンロード、または、真岡市生涯学習課で配布しています。※研修終了者には交通費の一部補助あり【問い合わせ】栃木県総合教育センター生涯学習部 TEL 028-665-7206 FAX 028-665-7219 Eメール：skc-syougai@pref.tochigi.lg.jp

8月は経済産業省主唱の
電気使用安全月間です

プラグはときどきコンセントから抜いて、乾いた布などで拭きましょう
わたしは電気保安官キョーコ

一般財団法人 関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp/>