手話奉仕員養成講座

ひまわりの館 H19.5.12～H20.2.23

講師：石岡市聴覚障害者協会員のみなさま
手の動きで気持ちを伝えるのは難しいです。

朗読ボランティア養成講座

国府地区公民館 H19.9.12～H20.1.29

講師：水戸アナウンススクール 飯田利夫氏
講座も残りわずか、最後まで熱心に受講しています。

運動指導事業（生き生き体操）

小桜地区公民館 H19.11.7

講師：木村幸子氏
体力維持のため、みんなで頑張りました。

筋力トレーニング事業（効果測定）

ひまわりの館 トレーニングルーム H19.11.6

定期的な体力測定を行ないました。

三世代芸能発表会・作品展

市民会館 H19.12.6

練習の成果を披露しました。

石岡ボランティアまつり

ひまわりの館 H19.11.24

ボランティアさんの発表の場です。