

### ⑦健康講座「メタボリックシンドロームを予防しよう」

平成20年度から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査が始まりました。メタボリックシンドロームは、動脈硬化を促進させ、生活習慣病の中でも重い後遺症につながりやすい心臓病や脳卒中、糖尿病などの合併症を発症させます。健診の大切さや、予防と対策について、ぜひ、この機会に学んでみませんか？

**日時** 7月10日(木)午後7時00分～8時00分(受付：午後6時45分～7時)

**会場** 友部保健センター ◇参加無料

**講師** 埴 直樹さん(埴医院院長)

**定員** 30名

**申込方法** 7月4日(金)までに、電話または直接次へ。

**申・問** 友部保健センター TEL0296-77-9145

### ⑧スポーツチャンバラ指導者講習会

子どもたちの体力低下が話題になっている昨今です。スポーツチャンバラは、子どもたちの体力向上を目指しています。この度、大人の方々にスポーツチャンバラを知っていただくため講習会を催すことになりました。関心のある方は、ぜひご参加ください。

**日時** 6月15日(日)午前10時～正午

**場所** 茨城県立児童センター こどもの城  
大洗町磯浜町8249-4 TEL029-266-3044

**内容** スポーツチャンバラの基本・指導法

**対象** 大人、男女・年齢は問いません

**服装** 運動ができる服装(素足で行います)

**申込** 5月31日(土)までに下記まで

**主催** 笠間市スポーツチャンバラ少年団  
笠間市下市毛1505-2

代表 鈴木 熊志 TEL0296-73-0970

**後援** 茨城県スポーツチャンバラ協会

### ⑨「エアロビクス教室」を開催します！

音楽に合わせて、体を思いきり動かし、気分転換してみませんか？

昼間は、仕事などで忙しい人を対象とした教室です。

**日程** ①6月26日(木) ②7月3日(木)

③7月10日(木) ④7月17日(木)

⑤7月24日(木) ⑥7月31日(木)

**時間** 午後7時～8時30分(90分レッスン)

**会場** 友部公民館 体育室

**定員** 30名(応募者多数の場合は抽選)

**参加料** 2,000円(傷害保険料を含む)

**申込方法** はがきによる申込み。6月12日(木)必着。住所・氏名・年齢・電話番号・エアロビクス教室参加希望を明記の上、下記まで。

**申・問** 〒309-1698 笠間市石井717

笠間市教育委員会 スポーツ振興課

TEL0296-77-1101

(平日午前8時30分～午後5時30分)

### ⑩「特設無料人権相談所」を開設

**開設日** 6月3日(火)

**会場** 岩間保健センター

**開設時間** 午前10時～午後3時 ◇相談無料

**相談内容** ☆いじめ・体罰、地域・女性・外国人などの差別問題、家庭内(夫婦・親子・相続など)の問題

☆金銭貸借、借地借家、近隣問題など

**相談員** 人権擁護委員・法務局職員

**問** 水戸地方法務局 TEL029-227-9919



### ④いきいき3級ヘルパー養成講座受講生募集

だれもが、いつまでも、健康で、住み慣れた地域で生活が営めるよう、地域ボランティアや介護予防の担い手の育成、予防意識の啓発、介護の知識、技術の向上を目的に講座を開催します。

**日程**

日程	時間	日程	時間
7/5(土)	9:30～16:00	8/8(金)	9:00～12:00
7/12(土)	9:00～15:00	8/12(火)	10:00～16:00
7/19(土)	10:00～12:00	8/19(火)	10:00～16:00
7/22(火)	13:00～17:00	8/20(水)	13:00～17:00
7/28(月)	10:00～16:00	8/23～9/18(いずれか1～2日間)	
8/1(金)	9:00～15:00	現場実習(訪問介護同行・デイサービス)	
8/6(水)	9:00～12:00	9/20(土)	9:30～11:30

**研修場所** 笠間市岩間保健センター 現場実習(笠間地区、友部地区、岩間地区)

**対象者** 笠間市在住又は通勤、通学している、健康で全課程を受講できる方  
(年齢：中学生以上、性別は問いません)

**受講料** 3,500円(教材費、保険代等)

**定員** 30名(定員を超える場合は抽選)

**募集期間** 5月15日(木)午前9時～6月18日(水)午後5時30分

**申・問** 笠間市社会福祉協議会 友部支所TEL0296-77-0730  
笠間支所TEL0296-73-0084  
岩間支所TEL0299-45-7889

### ⑤平成20年度弓道教室受講生募集

弓道の歴史を味わいながら、心身の鍛錬をしてみませんか？

**募集期限** 7月31日(木)まで

**時間** 昼の部：毎週火・木曜日 午前10時～正午  
夜の部：毎週水・金曜日 午後7時～9時30分

**場所** 笠間市橋爪弓道場(いこいの家はなさか隣)

**募集人数** 昼、夜の部 各20名(申込み順)

**募集対象** 高校生～一般

**費用** 500円(3か月)

**申・問** 友部弓道クラブ  
TEL0296-78-1550(橋爪弓道場)  
TEL0296-77-7129(園部)

### ⑥日本古来の武道である「居合」を始めてみませんか

初心者の方でも歓迎します。

**日時** 毎週月曜日 午後7時30分～9時30分

**場所** 笠間武道館(笠間市石井2068-1)

**会費** 月額1,000円

※傷害保険加入料は別にかかります。

**募集対象** 18歳以上の男女

**申・問** 笠間洗心館 古谷野 TEL090-6920-2391