

③ゆかいふれあいセンター「第1回健康水中運動教室」の参加者募集

コース	開催日	曜日	時間
アクアビクス (昼間)	6月3、5、10、12、17、19、24、26、 7月1、3日 全10回	火・木	13:00～13:50
アクアビクス (夜間)	6月4、6、11、13、18、20、25、27、 7月2、4日 全10回	水・金	18:00～18:50

会場 ゆかいふれあいセンター25m室内温水プール

内容 水に潜らずに、音楽に合わせて水中運動を行います。

対象者 16歳以上の健康な男女

定員 各コース25人

受講料 昼間5,000円、夜間3,000円(入館料)

申込期間 5月14日(水)～16日(金)の3日間(午前9時～午後5時)

申込方法 印鑑を持参の上、ご来館ください。なお、定員を超えた場合は、厳正な抽選により受講者を決定します。(ただし、友部地区・岩間地区・内原地区の住民を優先します。)また、定員に満たない場合は随時受け付けますので、ご連絡ください。

申込結果 5月23日(金)までに郵便で通知します。受講が決定した方は、第1回目の受講日に写真1枚(たて3.0cm×よこ2.4cm)をご持参ください。

申・問 笠間・水戸環境組合 ゆかいふれあいセンター
TEL0296-78-3796 (月～金 午前9時～午後5時)

④総合健診再募集のお知らせ

☆申込みは、電話又は、保健センターの窓口で直接受け付けます。

☆国民健康保険加入者と75歳以上の方(後期高齢者)は申し込めますが、それ以外の方(社会保険等)は、保健センターにお問い合わせください。

☆年齢の基準日は、平成21年3月31日現在となります。

【岩間地区】

健診日	時間(1時間毎に受付)	会場	申し込み・問合せ先
5月23日(金)	7:30～9:00	岩間保健センター	岩間保健センター TEL0299-45-7888
5月24日(土)			
8月24日(日)	6:30～9:00		

【笠間地区】

健診日	受付時間	会場	申し込み・問合せ先
7月9日(水)	6:30～7:00	笠間公民館	笠間保健センター TEL0296-72-7711
7月13日(日)	8:00～8:30		

【友部地区】友部保健センターにお問い合わせください。TEL0296-77-9145

健診対象 40歳以上

料金 健康診査(40～74歳) /1,000円(75歳以上は無料)、胸部レントゲン/無料、胃がん検診/800円
大腸がん検診/400円、かくたん検査/700円(40歳以上の該当者)
肝炎検査/500円(40歳以上で平成14～19年度に受けていない方)
前立腺がん検診/500円(50歳以上の男性希望者)

⑤公民館「パソコン教室」の受講生募集

会場	コース	開催日	内容	時間
笠間公民館	A	6月10日(火)・11日(水)	入門	9:30～16:30
	B	6月28日(土)・29日(日)		
友部公民館	C	6月21日(土)・22日(日)	ワード	9:30～16:30
	D	6月24日(火)・25日(水)		
岩間公民館	E	6月17日(火)～20日(金)4日間	エクセル	9:00～12:00
	F	6月14日(土)・15日(日)		9:00～16:00

内容 【入門】パソコンの基礎やマウス操作、文字入力の基本操作、インターネットの利用、メールの送受信等を学習します。

【ワード】ワードの基礎知識と基本操作から、漢字変換・書式設定等を学習します。

【エクセル】エクセルの基礎知識と基本操作から、計算式を使用した表作成を学習します。

対象 市内在住又は在勤の方

定員 各コース20人(申込多数の場合は抽選)

使用機種 ウィンドウズ・ビスタ

受講料

入門コース	2,400円(教科書代等を含む)
ワードコース	2,600円(教科書代等を含む)
エクセルコース	2,600円(教科書代等を含む)

申込方法 最寄りの公民館で直接申し込みいただくか、はがきに①パソコン教室、②コース名、③氏名(フリガナ)、④電話番号、⑤郵便番号・住所を記入のうえ、5月29日(木)必着でお申し込みください。
《受付時間》 午前9時～午後5時30分(月曜日は休館)

申込期限 5月29日(木)必着

申・問 笠間公民館〒309-1613 笠間市石井2068-1 TEL0296-72-2100
友部公民館〒309-1737 笠間市中央3-3-6 TEL0296-77-7533
岩間公民館〒319-0202 笠間市下郷4407 TEL0299-45-2080

⑥B&G「親子ふれあい体験セミナー」参加者募集

実施期間 8月2日(土)～8月5日(火)3泊4日

宿泊地 沖縄県

対象 小学3年生から6年生とその保護者

募集人員 1組(応募多数の場合は抽選)

参加費 98,000円(助成制度あり)

募集期限 5月20日(火)

主催 ブルーシー・アンド・グリーンランド財団

問 スポーツ振興課(内線72221)

⑦B&G「海洋体験セミナー」参加者募集

実施期間 7月25日(金)～7月29日(火)4泊5日

宿泊地 沖縄県

対象 小学5年生から中学3年生の男女

募集人員 2人(応募多数の場合は抽選)

参加費 67,000円(助成制度あり)

募集期限 5月20日(火)

主催 ブルーシー・アンド・グリーンランド財団

問 スポーツ振興課(内線72221)