

### 第45回県下中学校交歓笠間市駅伝大会 平成20年1月20日(日)開催

第45回 県下中学校交歓笠間市駅伝大会が、笠間芸術の森公園をメイン会場に開催されます。

厳寒の中、正々堂々と健脚を競い合う選手にご声援をお願いします。

**期日** 平成20年1月20日(日) 予備日27日(日)

**スタート・ゴール** 笠間芸術の森公園イベント広場

**スタート時間** 女子の部 午前9時

男子の部 午前10時30分

#### < 交通規制にご協力ください >

第45回 県下中学校交歓笠間市駅伝大会の開催に伴い、交通規制を行います。

**期日** 平成20年1月20日(日) 予備日27日(日)

**時間** 午前9時～正午

**規制箇所** 笠間芸術の森公園の外周一帯(ギャラリーロード、馬廻り地域 ほか)

**規制内容** 車両規制(片側規制又は全面通行止)

**問** スポーツ振興課 0296-72-9330

### 図書館「冬休み子ども向けイベント」開催

市立図書館では、冬休み子ども向けイベントを次のとおり開催します。ぜひ、ご参加ください。

#### < 笠間図書館 かるた大会 >

**日時** 平成20年1月5日(土) 午後2時～3時

**場所** 笠間図書館 2階ホール

**対象** 小学生 **参加無料**

**内容** 笠間図書館のかるたを使って、かるた遊びをします。

**問** 笠間図書館 0296-72-5046

#### < 友部図書館 百人一首の会 >

**日時** 平成20年1月6日(日) 午後2時～3時

**場所** 友部図書館 1階おはなしコーナー

**対象** 小学生 **参加無料**

**内容** 友部図書館の百人一首かるたを使って遊びます。

**問** 友部図書館 0296-78-1200



### 「心の健康講座」を開催

ストレスによる心のひずみを放置すると、心と身体のバランスが崩れ、さまざまな症状となって現れます。あなたの心は健康ですか？ 心の病気の理解を深め、心の健康管理に役立てましょう！

**日時** 平成20年2月28日(木) 午後1時30分～3時

**会場** 笠間保健センター2階 会議室

**内容** 講演：「統合失調症と人格障害」

講師：寺島 康 さん(つくばメンタルクリニック 医師)

**申込期限** 平成20年2月27日(水)

**申・問** 笠間保健センター 0296-72-7711

### 「女性の健康講座」を開催

女性のからだは、ちょっとしたストレス、不摂生、加齢などから調子を崩しやすいものです。

特に40歳から50歳代は子宮筋腫やがんにかかる方も増え、更年期障害などに悩まされる方も多くなります。自分のため、家族のため、いつも笑顔で過ごせるように、お話を聞いてみませんか。

**期日** 平成20年2月5日(火)

**時間** 午後1時30分～3時(受付:1時15分～)

**会場** 友部保健センター **参加無料**

**演題** 健康で輝き続けるために～更年期の過ごし方～

**講師** 田中 奈美さん(つくばセントラル病院 婦人科医師)

**申込期限** 平成20年2月1日(金)

**申・問** 友部保健センター 0296-77-9145

### 「みんなの音楽祭」を開催

歌や楽器演奏、ミュージカルなどを通じて、障害のある方もない方も一緒に楽しめる「みんなの音楽祭」を開催します。

**日時** 平成20年1月26日(土) 午後1時30分～4時

**会場** 笠間公民館 大ホール

**内容** 合唱、楽器演奏、ミュージカル ほか

**参加団体** 市内の障害者(児)団体、在宅障害者(児)、施設 ほか

< ボランティア募集 >

当日、参加者の誘導、機材出し入れなどの手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。

**申込方法** 平成20年1月10日(木)までに次へ。

**申・問** 本所 社会福祉課(内156)

### 介護予防シルバーリハビリ体操 参加者募集

市では、介護予防事業の一環として、笠間市シルバーリハビリ体操指導士会の協力の下、シルバーリハビリ体操の講習会を実施します。

この体操は、筋力の衰えを防止したり、身体の痛みを和らげたりする効果があります。ぜひ、ご参加ください。

**日程** 平成20年1月... 10日(木)、25日(金)

2月... 5日(火)、20日(水)

3月... 6日(木)、21日(金)

**時間** 午前10時30分～11時30分

**会場** いこいの家「はなさか」多目的室

**定員** 各日30人(定員になり次第締め切り)

**参加費** 無料ですが、「はなさか」の入館料(350円)が別途必要となります。入浴施設もぜひご利用ください。

**申込方法** 開催日の1週間前までに、電話で次へ。

**申・問** 笠間市友部地域包括支援センター  
(高齢福祉課内・内172)

### ゆかいふれあいセンター「第4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)	平成20年2月19、21、26、28、3月4、6、11、13、18、25日 全10回	火・木	13:00～13:50
アクアビクス (夜間)	平成20年2月20、22、27、29、3月5、7、12、14、19、21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** 1月30日(水)～2月1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** 平成20年2月8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。

**問** 笠間・水戸環境組合 ゆかいふれあいセンター 0296-78-3796(月～金 午前9時～午後5時)

