

### ⑬エコフロンティアかさま監視委員会を開催

**日時** 10月24日(水)午後2時から  
**会場** エコフロンティアかさま管理棟2階多目的会議室  
**内容** 会議  
 (1) 前回会議録の確認  
 (2) 監視活動および意見交換等環境モニタリング  
 (3) 今後の監視活動計画(案)  
**傍聴受付** 10月23日(火)午後4時まで  
**申・問** 環境保全課(内線127)

### ⑭「就職カレッジ」を開催します!

ジョブカフェいばらきでは、フリーター等の若者を対象とした就職支援セミナー「就職カレッジ」を開催します。  
**期日** 10月25日(木)、26日(金)、11月1日(木)、2日(金)、8日(木)  
**時間** 午前9時30分～午後4時30分  
**会場** 土浦市亀城プラザ(土浦市中央2-16-4)  
**対象者** 15歳～おおむね39歳の求職者で全日程(5日間)参加できる方  
**申・問** 特定非営利活動法人 雇用人材協会  
 TEL 029-300-1738  
 Eメール s-college@koyou-jinzai.org

## 募 集

### ⑮「フラダンス教室」の参加者を募集

心が落ち着き、心身ともにリフレッシュすることができるフラダンスの教室を開催します。『初心者向け』と『経験者向け』がありますので、ぜひご参加ください。

#### 開催場所および時間帯

会場	内容	開催期日	時間
総合公園会議室	初心者向け	11月6日(火)、13日(火) 20日(火)、27日(火) 12月4日(火)、11日(火)	午前10時30分～ 午前11時30分 午後1時30分～ 午後2時30分
	経験者向け	同上	
岩間海洋センター ミーティングルーム	初心者向け	11月8日(木)、15日(木) 22日(木)、29日(木) 12月6日(木)、13日(木)	午後1時30分～ 午後2時30分

**募集人数** 各会場、各コースともに30名

**参加費** 3,000円(全6回)

**持ち物** 動きやすい服装、着替え、飲料水

**講師** 薄井 純子さん(笠間会場) 西野 喜美代さん(岩間会場)  
 (ピカケ照沼 フラスタジオ インストラクター)

**申込方法** 下記会場別に、はがきもしくは、電話でお申し込みください。  
 住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

**申込期限** 11月2日(金)

**主催** 笠間市指定管理者 株式会社日立ライフ

**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

**申・問** 総合公園会議室：〒309-1631 笠間市箱田867-1  
 笠間市総合公園管理棟 フラダンス教室係 TEL 0296-72-9330  
 岩間海洋センター：〒319-0205 笠間市押込2259-1  
 岩間海洋センター フラダンス教室係 TEL 0299-45-7085

### 健康都々かさま ⑯「糖尿病予防教室・スリムアップ教室」参加者募集

保健センターでは、生活習慣病予防のための健康教室を開催します。この教室に参加して日々の生活を見直し、自分に合った食事や運動の方法を見つけましょう。ご参加お待ちしております。

#### 1 糖尿病予防教室 (要予約)

●対象者：市内在住の40～74歳の方で、血糖値が高めで糖尿病の治療をしていない方

会場 申・問	教室 内容	医師講話	栄養教室	運動教室
		「糖尿病とは？」	「何をどのくらい食べたらいいの？」(講話・演習)	「効果的な運動とは？」
笠間保健センター 0296-72-7711		11月29日(木) 午後1時30分～3時	12月17日(月) 午前9時30分～午後0時30分	12月7日(金) 午前9時30分～11時30分
友部保健センター 0296-77-9145		1月22日(火) 午後1時30分～3時	2月12日(火) 午前9時30分～午後0時30分	1月29日(火) 午前9時30分～11時30分
岩間保健センター 0299-45-7888		2月7日(木) 午後1時30分～3時	2月15日(金) 午前9時30分～午後0時30分	2月27日(水) 午前9時30分～11時30分

※3回で1セットになります

#### 2 スリムアップ教室 ～「いくつになっても素敵！」でいるために～(要予約)

●対象者：市内在住の40～74歳の方で、体重やお腹周りの気になる方

(例：BMI 26以上の方や腹囲85cm以上の方など)

BMIとは：体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められる体格指数

会場 申・問	教室 内容	栄養教室パート1	栄養教室パート2	運動教室
		ヤセたい人の献立づくり(ヤセるコツを覚えましょう)	たっぷり野菜を使って簡単料理(調理実習)	メタボ予防の体操(柔軟体操・筋力トレーニング・有酸素運動)
笠間保健センター 0296-72-7711		1月17日(木) 午前10時～正午	2月6日(水) 午前9時30分～午後0時30分	1月24日(木) 午前10時～11時30分
友部保健センター 0296-77-9145		11月6日(火) 午前10時～正午	1月30日(水) 午前9時30分～午後0時30分	11月22日(木) 午前10時～11時30分
岩間保健センター 0299-45-7888		11月22日(木) 午前10時～正午	3月1日(金) 午前9時30分～午後0時30分	12月7日(金) 午前10時～11時30分

※セットではありませんので、1つの教室だけの参加も歓迎します。

**参加費** 無料

**定員** 25名(先着順)

**申込方法** ご希望の保健センターに開催日の5日前(土日・祝日の場合はその前日)までにお申し込みください。申込者には、日程が近くなったら詳細をお知らせします。

**その他** 地域ポイント制度の付与対象になります。

