

**健康都市かさま ⑩「健康体操教室」の参加者を募集**

運動不足は生活習慣病を招く原因のひとつです。「普段の生活に運動を取り入れたい」、「運動の実践方法を知りたい」などとお考えの方、ぜひこの機会と一緒に体を動かしませんか。体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

会場	友部保健センター	笠間保健センター	岩間保健センター
期間	平成 25 年 1 月 10 日 ～3 月 28 日	平成 25 年 1 月 7 日 ～3 月 25 日	平成 25 年 1 月 7 日 ～3 月 25 日
回数	12 回	12 回	12 回
曜日	木曜日	月曜日	月曜日
時間	午後 1 時 30 分～3 時	午後 7 時～8 時 30 分	午前 10 時～11 時 30 分
定員	25 名	25 名	20 名
申・問	0296-77-9145	0296-72-7711	0299-45-7888

\*実施曜日が異なることもあります。

**対象者** 市内在住の 40 歳から 64 歳の方 \*初回参加者を優先します。

**参加費** 無料

**内容** リズムウォーキング・バランスボール・筋力トレーニング、ストレッチ等  
(会場によって健康体操の内容が異なります)

\*健康体操の初日と最終日には、簡単な体力測定を行います。

**指導者** 健康運動指導士・生涯スポーツ指導員・保健師・管理栄養士

**申込期限** 12 月 20 日 (木)

**申込方法** 希望する会場の保健センターに、電話または窓口でお申し込みください。

\*参加・申込みは 1 会場のみとなります。

\*定員を超えた場合は、抽選となりますのでご了承ください。

**⑪花の名所プロジェクト「スイセンの球根植え付け」お手伝いを募集**

ポレポレ近くの公園(亀ヶ橋北児童公園、亀ヶ橋南児童公園、大池公園)を花でいっぱいにしようと、昨年スイセンの球根を植え付け、4月に綺麗に咲きました。今年も球根を植え付けます。お手伝いできる方を募集します。

**日時** 12月15日(土) ※小雨決行  
午前9時30分～正午  
(予備日 16日(日) 午後1時～)

**場所** 大池公園(ポレポレ南側)  
**作業** スイセンの球根4種類約6000球の植え付け(球根は準備します)

**募集人数** 50名程度  
\*参加者には、球根をプレゼントします。

**服装** 土で汚れても良い服装、軍手、タオルなど(飲み物は用意します)

**申・問** 花の名所作り推進チーム  
(代表: 畑岡洋二)  
Tel 080-1216-4539  
Eメール hataokayoji@yahoo.co.jp

**⑩「第7回カップリングパーティー」の参加者を募集**

**日時** 12月24日(月) 午後7時～9時  
集合: 午後6時30分

**会場** パークスガーデンプレイス

**対象** 男女共 20歳以上45歳未満

**定員** 各20名 ※先着順

※開催可能人数に満たない場合は中止となる場合があります。

**会費** 男性5,000円 女性2,000円  
\*当日現金にてお支払いください。

**募集期限** 12月14日(金)

**申込方法** 電話またはEメールでお申し込みください。

**主催** パークスガーデンプレイス

**後援** 笠間市

**申・問** パークスガーデンプレイス  
Tel 0296-78-1122  
Eメール ibk-lvkon@willcom.com

**広報かさま お知らせ版**



問合せ方法: 笠間市役所本所・支所  
笠間・友部地区から Tel 0296 (77) 1101 または Tel 0296 (72) 1111  
岩間地区から Tel 0299 (37) 6611

**【お知らせ】**

- ①笠間市による放射線量の測定結果
- ②水道水の放射性物質測定結果
- ③下水道台帳補正業務にご協力ください
- ④皆様のご意見をお寄せください  
～パブリック・コメント手続制度～
- ⑤第7回 かさま陶芸の里マラソン大会  
開催に伴う交通規制について
- ⑥年末年始のごみ・し尿汲み取り業務について
- ⑦「入札参加資格」の定期受付について
- ⑧平成24年 工業統計調査を実施します
- ⑨12月10日から16日は  
「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です
- ⑩笠間市総合公園テニスコートの  
利用時間を延長します
- ⑪「笠間市文化連盟会員作品展」を開催
- ⑫笠間市民合唱団第21回定期演奏会を開催
- ⑬福島県から避難されている方へ  
(民間賃貸住宅の借上げによる応急  
仮設住宅供与受付終了のお知らせ)

**【募集】**

- ⑭茨城県陶芸美術館  
ミュージアムアシスタントを募集
- ⑮「こども料理教室」参加者を募集
- ⑯「健康体操教室」の参加者を募集
- ⑰花の名所プロジェクト「スイセンの球根  
植え付け」お手伝いを募集
- ⑱「第7回カップリングパーティー」の  
参加者を募集

**「かさめ〜る」にご登録ください**

「かさめ〜る」とは、メールアドレスを登録していただくことによって、笠間市の情報を携帯電話やインターネット接続されたパソコンへメールを配信するサービスです。

**内容** ・行政情報 ・災害情報 ・防災無線情報 ・観光情報 ・火災情報 ・不審者情報  
・放射線情報

**料金** 登録無料(通信費は各自負担)

**登録方法**

- ・パソコンから登録 <http://www.city.kasama.lg.jp/dir.php?code=1232>
- ・携帯電話から登録 <http://www.city.kasama.lg.jp/dir.php?code=1345>

**問** 秘書課(内線226)

QRコード

