

**健康都市かさま ⑮「スリムアップ教室」の受講者を募集します**

日頃の食生活を振り返り、自分でできる食事の工夫を見つけてみませんか。

**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

※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。

**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)

教室内容		栄養教室 パート1 「やせたい人の献立づくり」	栄養教室 パート2 「たっぷり野菜を使って簡単料理」 (調理実習)
時間		午前10時～正午	午前9時30分～午後0時30分
<b>会場・ 申込先</b>	笠間保健センター Tel 0296-72-7711	9月20日(金)	10月3日(木)
	岩間保健センター Tel 0299-45-7888	10月4日(金)	9月19日(木)
	友部保健センター Tel 0296-77-9145	10月11日(金)	10月28日(月)
<b>参加費</b>		無料	300円(材料費)
<b>定員(先着順)</b>		20～25名	15名

**申込方法** ご希望の保健センターに、開催日の2日前までに直接、または電話でお申し込みください。

**健康都市かさま**

**⑯「女子力アップ教室」の受講者を募集**

話題のピラティスの基本を身につけ、いつまでも美しく、健康な生活を送りましょう。

**期日** 11月18日(月)、12月2日(月)、  
12月16日(月) (全3回)

**時間** 午後1時～2時30分

**会場** 友部保健センター

**講師** 健康運動指導士 上田 和代さん、  
笠間市保健師

**内容** 健康ワンポイントアドバイス等、  
ピラティス\*

※ピラティスとは、呼吸法を活用しながら、主に体幹を鍛えるトレーニングです。代謝が上がる、姿勢がよくなる、転倒による骨折防止に効果があるといわれています。

**対象** 市内在住の20～49歳の女性の方

**定員** 25名(応募者多数の場合は抽選)

**参加費** 無料

**申込方法** 友部保健センター窓口、または  
電話でお申し込みください。

**申込期限** 11月1日(金)

**申・問** 友部保健センター  
Tel 0296-77-9145



**⑰「地産地消オープンゼミ～秋の味覚・栗を使ったパンづくり～」の受講者を募集**

地元農業を応援する消費者のネットワーク「笠間グルメイト」と共同で、秋の味覚・栗を使ったパン作り講座を開催します。

**日時** 10月15日(火)  
午後1時30分～4時30分

**会場** 岩間公民館 調理室(笠間市下郷5140)

**講師** 茨城県農業総合センター農産加工指導  
センター 坂部 幸子さん

**内容** 笠間の栗を使用したパン作り

**持ち物** エプロン、三角巾、ふきん

**対象** 市内在住または在勤の方

**定員** 10名(応募者多数の場合は抽選)

※申込締切後、参加決定通知を送付します。

**参加費** 500円/人(材料費)

**主催** 笠間グルメイト

**申込方法**

笠間グルメイト事務局(農政課内)窓口で  
直接、または電話でお申し込みください。

**申込期限** 10月2日(水)

**申・問** 笠間グルメイト事務局  
(農政課内 内線527)



**⑱「大好き いばらき フォト&メッセージ」の作品を募集します**

大好き いばらき 県民会議では、家族や友達、地域との「絆の大切さを感じた瞬間」を募集します。あなたの思う絆のかたちを写真に撮って、メッセージを添えてご応募ください。作品は、大好き いばらき 県民会議のホームページに掲載します。

**応募方法**

(1) インターネットでの申し込み

大好き いばらき 県民会議ホームページの応募フォームからお申し込みください(添付できる写真は3MBまで)。

(2) 郵送での申し込み

市民活動課に置いてある応募用紙に必要事項をご記入のうえ、写真を同封して、大好き いばらき 県民会議まで郵送でお申し込みください。

※応募用紙は、大好き いばらき 県民会議ホームページからもダウンロードできます。

ホームページ <http://www.daisuki-ibaraki.jp>

**募集期限** 平成26年3月20日(木)

**申・問** 大好き いばらき 県民会議

〒310-0011 水戸市三の丸1-5-38 茨城県三の丸庁舎内

Tel 029-224-8120 FAX 029-233-0030

**⑲「キャンドルナイトリレー」の参加団体を募集します**

大好き いばらき 県民会議では、東日本大震災をきっかけに「家族・地域の絆づくり運動」を行っており、その一環として「キャンドルナイトリレー」を開催しています。

「キャンドルナイトリレー」とは、募集期間中に各地で開催されるキャンドルナイトで「絆」に関するメッセージを作成し、平成26年3月11日に茨城県三の丸庁舎前広場で開催される「大好き いばらき キャンドルナイト」までメッセージをつなげるイベントです。

**対象** 家族や地域の絆を深める目的でキャンドルナイトを実施する予定の団体(県内)

**申込方法**

(1) インターネットでの申し込み

大好き いばらき 県民会議ホームページの応募フォームからお申し込みください。

ホームページ <http://www.daisuki-ibaraki.jp>

(2) 郵送またはFAXでの申し込み

市民活動課に置いてある応募用紙に必要事項をご記入のうえ、大好き いばらき 県民会議までお申し込みください。

※応募用紙は、大好き いばらき 県民会議ホームページからもダウンロードできます。

**募集期限** 平成26年2月28日(金)

※職員がイベント開催の記録に何う都合上、**申込みは各団体の開催日の1か月前まで**にお願いします。

**申・問** 大好き いばらき 県民会議

〒310-0011 水戸市三の丸1-5-38 茨城県三の丸庁舎内

Tel 029-224-8120 FAX 029-233-0030

