

⑩「歌声広場」を開催します

ギターやフルートの伴奏に合わせて、童謡、昭和歌謡、懐メロ、抒情歌、フォークソング、ポピュラーなど、みんなで大きな声で歌いませんか。

歌が好きな仲間と明るく楽しい時間を過ごして、脳を活性化させましょう。お気軽にご参加ください。

日時 5月20日(火)

午後1時30分～3時

会場 友部公民館 3階視聴覚室
(笠間市中央3-3-6)

演奏者 ボランティア演奏グループ
「ローサス」

参加費 無料(飲み物は各自持参)

申・問 吉澤 TEL 0296-77-2402

⑪朝のラジオ体操を実施しています

ラジオ体操は、体をくまなく使うように考えられており、誰にでも簡単にできる体操です。

毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが原因の体のきしみを取り除き、人間が本来もっている機能を元の状態に戻して維持する効果があるそうです。

土日も含めて毎日実施しています(雨天中止)ので、どなたでもお気軽にご参加ください。

時間 午前6時25分～40分

場所 友部小学校校庭(笠間市美原3-3-1)

内容 みんなの体操、ラジオ体操第一・第二

主催 藤吉 智司 TEL 0296-73-4881



⑫「水戸地方がん市民セミナー」を開催します

日時 5月25日(日) 午後1時～3時

会場 エクセルホール(水戸駅ビル excel 本館6階 水戸市宮町1-1-1)

内容 第一部 午後1時～ 「乳がんについて」

司会 平野 稔さん(茨城県立中央病院)

(1) 検診と診断について 佐藤 宏喜さん(水戸赤十字病院)

(2) 乳房の治療について 鈴木 俊繁さん(水戸済生会総合病院)

(3) 全身的な治療について 森 千子さん(水戸医療センター)

(4) 質疑応答

第二部 午後2時10分～ 「前立腺がんについて」

司会 大谷 幹伸さん(茨城県立中央病院)

(1) 検診と診断について 飯沼 昌宏さん(水戸医療センター)

(2) 治療について 野澤 英雄さん(水戸赤十字病院)

(3) 予防について 宮永 直人さん(水戸済生会総合病院)

(4) 質疑応答

※事前申込みの必要はありませんが、座席に限りがありますのでお早めにお越しください。

参加費 無料

問 アストラゼネカ株式会社 TEL 029-228-9871

募集

⑬エアロビクス教室(初級・中級)の参加者を募集します

エアロビクスは、一定の心拍数を維持することにより、体内の脂肪燃焼を促進させ、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があるとされる運動です。ぜひご参加ください。

日時 5月10日(土)、17日(土)、24日(土)、31日(土) 午後1時15分～2時45分

会場 笠間市総合公園 管理棟会議室(笠間市箱田867-1)

対象 15歳以上の方 ※ただし、中学生は参加できません。

定員 25名(先着順)

会費 2,000円/月4回

講師 茨城県スポーツ認定指導員 木村 幸子さん

持ち物 飲み物、タオル、上履き、ストレッチマット

※ストレッチマットの代わりに大きめのタオルでも結構です。

申込方法 笠間市民体育館管理事務所(笠間市石井2068-1)に直接、または電話でお申し込みください。

受付時間 午前8時30分～午後4時30分(5月7日(水)、20日(火)は休館日)

申込期限 5月9日(金)

申・問 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 TEL 0296-72-2101

⑭「各種運動教室(5月)」の参加者を募集します

教室名	内容	開催期日	時間
骨盤体操	骨盤の歪みを改善する体操クラス	5月1日(木)、17日(土)、22日(木)、31日(土)	午前10時～11時
		5月8日(木)、12日(月)、19日(月)、26日(月)	午後1時30分～2時30分
リズムウォーク	歩く動作を中心としたエアロビクス入門クラス	5月8日(木)、12日(月)、19日(月)、26日(月)	午後2時50分～3時50分
ウエストシェイプ	ウエスト周りをメインとした腹筋エクササイズクラス	5月1日(木)、17日(土)、22日(木)、31日(土)	午前11時20分～正午

会場 笠間市民体育館 2階第5会議室(笠間市石井2068-1)

対象 15歳以上の方 ※ただし、中学生は参加できません。

定員 各クラス25名(先着順)

参加費 「骨盤体操」、「リズムウォーク」 1回500円
「ウエストシェイプ」 1回300円

体験会 随時、体験教室を実施しています。各クラス初回のみ無料で体験できます。

持ち物 飲み物、タオル、上履き、ストレッチマット

※ストレッチマットの代わりに大きめのタオルでも結構です。

申込方法 各クラス開催日の前日までに笠間市民体育館管理事務所へ直接、または電話でお申し込みください。

受付時間 午前8時30分～午後4時30分(5月7日(水)、20日(火)は休館日)

申・問 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 TEL 0296-72-2101