

②第52回県下中学校交歓笠間市駅伝大会の開催に伴う交通規制のお知らせ

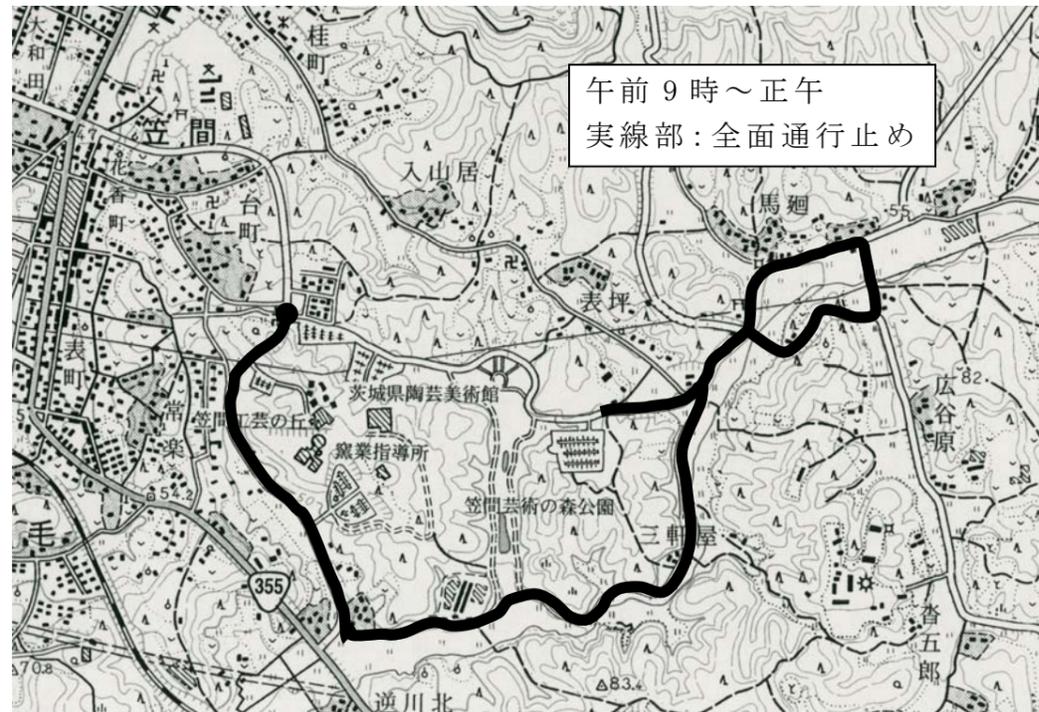
本年度も、笠間芸術の森公園をメイン会場として「第52回県下中学校交歓笠間市駅伝大会」を開催します。

大会開催に伴い下図の区域が全面通行止めとなります。付近にお住まいの方、通行される方には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

規制日時 1月18日(日) 予備日25日(日)

規制時間 午前9時～正午

規制内容 全面通行止め



【大会概要】

時間 開会式：午前8時20分

スタート：女子の部 午前9時、男子の部 午前10時30分

コース 笠間芸術の森公園の外周(ギャラリーロード、馬廻地域ほか)

※スタートおよびゴールは笠間芸術の森公園イベント広場です。

問 スポーツ振興課 (内線 391・392)



募集

⑬1月「各種運動教室」の参加者を募集します

| 教室名 | リズムウォーク | 骨盤体操 | ピラティス | ヨガ |
|-------|---|---------------------------------|----------------------------|--|
| 内容 | 歩く動作を中心としたエアロビクス入門クラス | 肩こり・腰痛予防を目的とした簡単な体操 | ストレッチと簡単なトレーニングを合わせたエクササイズ | ヨガの入門クラス |
| 開催日 | 1月22日(木)、29日(木) | 1月19日(月)、26日(月) | 1月20日(火) | 1月22日(木)、29日(木) |
| 時間 | 午後2時～3時 | 午前10時～11時 | 午後6時30分～7時30分 | 午前11時～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) | | | 笠間市総合公園管理棟 会議室 (笠間市箱田 867-1) |
| 講師 | 鈴木 由佳さん | カイロプラクター、結城市運動指導員、健康管理士 塚原 幸雄さん | 鈴木 由佳さん | 全米ヨガアライアンス RYT200 取得 谷貝 朋美さん |
| 申込先・問 | 笠間市民体育館管理事務所 (笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会) Tel 0296-72-2101 ※毎月5日、20日は休館です。 | | | 笠間市総合公園管理棟 (笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会) Tel 0296-72-9330 ※毎週月曜日は休館です。 |

※会場は変更となる場合があります。

※随時、体験会を実施しています。初回のみ無料で体験できます。

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20名程度 (先着順)

参加費 1回500円

持ち物 飲み物、タオル、上履き、ストレッチマット (または大きめのタオル)

申込方法 各開催日の前日までに、申込先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

⑭第一火曜日の会「レクリエーションでリフレッシュ！」の参加者を募集します

第一火曜日の会、今回はレクリエーションです。ゲームや歌で体を動かし、バルーンアートや折り紙、手話ソングなどに挑戦します。楽しく覚えて仲間づくりやボランティア活動に役立ててください。

日時 2月3日(火) 午前10時～午後1時30分

会場 友部社会福祉会館 2階研修室 (笠間市美原 3-2-11)

講師 レクリエーションインストラクター 武藤 幸枝さん

参加費 300円

申込期限 1月23日(金)

申・問 笠間市社会福祉協議会ボランティアセンター Tel 0296-78-2626