

② 4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	ピラティス	骨盤体操
内容	歩く動作を中心としたエアロビクス入門クラス	ヨガのストレッチと簡単な筋肉トレーニングを合わせたエクササイズ	肩こり・腰痛予防を目的として、ストレッチを用いたどなたでもできる体操
開催日	2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木) ※毎月毎週木曜日開催	7日(火)、21日(火) ※毎月第1・第3火曜日開催	6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月) ※毎月毎週月曜日開催
時間	午後2時～3時	午後6時30分～7時30分	午前10時～11時
講師	エアロビクス、ピラティスインストラクター 鈴木 由佳さん	カイロプラテクター、結城市運動指導員、健康管理士 塚原 幸雄さん	

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。

会場 笠間市民体育館 2階第5会議室(笠間市石井2068-1)
※会場は、変更となる場合があります。

対象 15歳以上の方 ※ただし、中学生は参加できません。

定員 各教室20名程度(先着順)

参加費 500円/回

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 ※毎月5日、20日は休館です。

申・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

③ 4月「エアロビクス(初・中級)」の参加者を募集します

誰でも気軽に参加できるエアロビクス講座です。エアロビクスは、有酸素運動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。毎週土曜日(月4回)に開催していますので、ふるってご参加ください。

開催日 4月4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土)

時間 午後1時15分～2時45分(90分間)

会場 笠間市総合公園 管理棟会議室(笠間市箱田867-1)

内容 エアロビクスに慣れてきた方を対象とした入門編からのステップアップクラス

講師 茨城県スポーツ認定指導員 木村 幸子さん

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) ※定員になり次第募集を締め切ります。

会費 2,000円/月(4回)

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 申込先へ直接または電話でお申し込みください。クラスの詳細、ご不明な点についてもお気軽にお問い合わせください。

受付時間 午前8時30分～午後4時30分(月曜休館)

申・問 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

③ 家族介護用品購入券を配付します

笠間市では介護用品購入券の配付を行っています。支給を希望する方は、次の詳細を確認のうえお申し込みください。

対象 次のすべてに該当する方

・笠間市に住所を有し、在宅で介護を受けている方

※この制度での在宅とは、介護保険法に準じ、ケアハウス・グループホーム・有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅に入所・入居している方も含みます。

※医療機関に入院中の方は、支給の対象になりません。

・介護保険法の規定による要介護認定において、要介護度が3以上の認定を受けた要介護被保険者

・笠間市介護保険条例に定める保険料を完納している方

※対象者の属する世帯員が保険料を完納していない場合は、対象者から除かれます。

購入対象となる介護用品

①紙おむつ ②尿とりパッド ③ドライシャンプー ④使い捨て手袋 ⑤濡れタオル

⑥ポータブルトイレ用消臭(防臭)剤

申請および支給方法

(1) 高齢福祉課または各支所福祉課に置いてある申請書に必要事項を記入のうえ、窓口で申請してください。

(2) 市で審査を行い、支給決定者に「介護用品購入券(4,000円/月)」を交付します。

(3) 交付を受けた方は、購入券を持って市内の指定販売店で、対象商品のうち必要な介護用品を購入してください(引き換え期間:平成27年4月～9月)。

申請期限 3月24日(火)

申・問 高齢福祉課(内線175)

笠間支所福祉課(内線72132)

岩間支所福祉課(内線73171)



④ 笠間市公共施設における敷地内禁煙のお願い

笠間市では、喫煙を原因とする将来の生活習慣病や、受動喫煙による健康被害等を防止するため、市公共施設を段階的に敷地内禁煙とする取組みを実施しています。今回、次の施設が敷地内全面禁煙となりますので、ご協力をお願いします。

【平成27年4月から敷地内全面禁煙となる施設】

笠間市役所本所、市民センターいわま、笠間支所跡(石井地内)、笠間公民館、友部公民館、浄化センターともべ

【既に敷地内全面禁煙を実施している施設】

友部保健センター、笠間保健センター、岩間保健センター、笠間市立病院、友部社会福祉会館、障害者福祉センターともべ、笠間市役所笠間支所、笠間図書館、友部図書館

問 健康増進課(内線591・592)



窓口受付時間を延長しています。延長時間 午後5時15分～7時30分(祝日・年末年始を除く)

【本所】毎週水曜日/市民課・保険年金課・税務課

【笠間支所】毎週木曜日/市民窓口課

【岩間支所】毎週火曜日/市民窓口課