

広報かさま お知らせ版

笠間市 問合せ方法：笠間市役所本所・支所
 笠間・友部地区から TEL0296(77)1101またはTEL0296(72)1111
 岩間地区から TEL0299(37)6611



㉓ ゆかいふれあいセンターでヨガを体験してみませんか

初心者や体の硬い方でも安心してご参加いただける内容です。ゆかいふれあいセンターで、体も心もリラックスしてください。

ヨガ以外にもおすすめレッスンはたくさんあります。また、日程は変更する場合がありますので、詳しくは、ホームページまたは電話でお問い合わせください。

【ヨガ】

心と体のバランスを整えカラダを内面から鍛えます。

曜日	時間	担当
火	11:00~12:00	松浦
水	15:30~16:30	鴨志田
木	15:30~16:30	松浦
金	11:00~11:45	ながす 長州
	15:30~16:30	のりつぎ 則次

【ペルビックストレッチ】

骨盤の歪みを整え「肩こり」「腰痛」の緩和や内臓機能の改善、下半身のシェイプアップに効果があります。

曜日	時間	担当
火	15:30~16:30	関口

【ピラティス・マットサイエンス】

体の歪みを整え「肩こり」「猫背」「腰痛」の予防、緩和とウエストの引き締め効果が期待できます。

曜日	時間	担当
水	14:30~15:15	鴨志田
金	14:00~15:00	川崎

【美ューティーボディウエーブ】

体幹部のインナーマッスルをほぐして、美しいボディラインを作ります。

曜日	時間	担当
火	12:15~12:45	松浦

対象 大人（高校生以上）

参加費 入館料 510 円にプログラム参加料 300 円（1 講座 1 回）

※プール・マシンジム・お風呂がご利用できます。
 ※月会員の方はプログラム参加料のみになります。

持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物

申・問 笠間・水戸環境組合 ゆかいふれあいセンター指定管理者 (株)日立ライフ
 TEL 0296-78-3796

㉔ 出会いパーティーの参加者を募集します

日時 7月19日（日）

午後1時30分～4時30分（午後1時から受付開始）

会場 結城市民文化センターアクロス（結城市中央町2-2）

内容 プロフィールをもとにした1対1の会話、フリータイムなど

対象 独身男性・女性共 39歳以下の方

定員 男性・女性 各20名程度

参加費 男性4,000円、女性2,000円

※当日会場でお支払いください。

※当日キャンセルおよび無断欠席につきましては、キャンセル料が発生します。

申込方法 電話またはホームページからお申し込みください。

申込期限 7月16日（木）

※申込みおよび詳細についてはホームページをご覧ください。

申・問 NPO法人 ベル・サポート

TEL 0280-87-7085

ホームページ <http://www.bell-support.net>（1は小文字のLです）

【お知らせ】

- ①収集日前のごみ出しは禁止されています
- ②笠間市プレミアム付商品券を販売します
- ③「マイ猪口酒場 井筒屋」で乾杯しましょう！
- ④7月12日（日）水戸ホーリーホック ホームゲームのメインスタンド席に無料招待します
- ⑤皆様のご意見をお聞かせください～パブリック・コメント手続制度～
- ⑥障害者総合支援法の対象となる疾病数が332に拡大されます
- ⑦介護サービスをご利用の方へ
- ⑧八雲神社 夏季例祭の開催に伴う交通規制のお知らせ
- ⑨腸管出血性大腸菌（O-157等）・夏風邪に注意しましょう
- ⑩道路へ張り出している枝等のせん定をお願い
- ⑪有害鳥獣捕獲のお知らせ
- ⑫笠間観光協会事務所の営業時間の変更について

【募集】

- ⑬平成27年度 新技術農業機械化推進研修の受講生を募集します
- ⑭花壇コンクール・花と緑の環境美化コンクールの参加団体を募集します
- ⑮マイナンバーセミナーの参加者を募集します
- ⑯天神の里「夜の昆虫観察会」の参加者を募集します
- ⑰第46回自然観察会の参加者を募集します
- ⑱オストミー講習会の参加者を募集します
- ⑲花と緑のまちなみコンテストの応募者を募集します
- ⑳ストップ！地球温暖化「いばらき緑のカーテンコンテスト」の参加者を募集します
- ㉑フォークリフト運転技能講習の参加者を募集します
- ㉒ ゆかいふれあいセンター「夏季短期水泳教室」の参加者を募集します
- ㉓ ゆかいふれあいセンターでヨガを体験してみませんか
- ㉔ 出会いパーティーの参加者を募集します

お知らせ

①収集日前のごみ出しは禁止されています

ごみ集積所には、収集日当日の朝8時までにごみを出すようお願いしていますが、前日等にごみが出ている集積所が見受けられます。収集日より前の日にごみを出してしまうと、汚れ・悪臭等の原因となり、集積所を管理している区や班の方々に迷惑をかけることとなります。決められたごみ出しの時間を守るよう、ご協力をお願いします。

問 環境保全課（内線127）