

**⑪医療市民講座（ひざの痛み）を開催します**

ひざの痛み、がまんしていませんか？痛みで歩くのがつらい、0脚ぎみになってきた、椅子からの立ち上がり痛み…。そのような方に向けた医療市民講座を開催します。お気軽にご参加ください。

**日時** 6月26日（日）午後2時～3時40分

**会場** 医療専門学校水戸メディカルカレッジ 3階講堂（水戸市東原3-2-5 水高スクエア内）

**テーマ** ひざの痛みの原因を知ろう～痛みの原因にあわせた治療方法～

**講師** 北水会記念病院 整形外科 医師

（社）日本整形外科学会認定整形外科専門医 医学博士 塚田 幸行

北水会記念病院 理学療法士 森 翔

**対象** ひざの痛みにお悩みの方やそのご家族

**定員** 200名（要申込み）

**参加費** 無料

※講座の前後に、医師・理学療法士による個別相談（要申込み）や、ひざ痛予防教室（申込み不要）も行いますので、ぜひご参加ください。

**送迎** 無料自宅送迎サービス（要申込み）、無料シャトルバスもあります。

**申込方法** 電話またはメールでお申し込みください。

**申込期限** 6月20日（月）※定員になり次第、締め切らせていただく場合があります。

**申・問** 北水会記念病院総務課 TEL 029-303-3003 メール hospital@hokusuikai-kinen.jp

**⑫まちづくり café 上州屋「いわさゆうこ絵本原画展 額の中のやさい」を開催します**

笠間市地域おこし協力隊の友田隊員が、地域の方々と協力しながら笠間駅前の元旅館「上州屋」を活用し、まちづくり café 上州屋として毎月多彩な企画展を開催しています。

第10回目となる企画展は、植物の絵本図鑑を著作されている絵本作家いわさゆうこさんの野菜絵本の原画を展示します。夏野菜の成長過程を緻密に描いた原画はアートです!!ぜひお越しください。

**日時** 6月11日（土）～6月26日（日）午前11時～午後6時30分（カフェは午後4時まで）

※休館日 6月13日（月）、14日（火）、20日（月）、21日（火）

**会場** まちづくり café 上州屋（笠間市下市毛271-1）

**入場料** 無料

**主催** 上州屋を楽しむ会

**問** 友田（笠間市地域おこし協力隊） TEL 080-1133-7092 メール osamutomoda@mac.com

**⑬笠間の家にてハーブ演奏を定期開催します**

世界的建築家である伊東豊雄氏が設計した笠間の家にて、笠間市内在住ハーブ奏者の早川千丈さんによる演奏を定期開催します。初回は6月16日（木）開催、その後、毎月第3木曜日の午後3時から30分間の演奏をします。ぜひこの機会にハーブの調べに触れてみてください。なお、笠間の家への入場およびハーブ鑑賞とも無料です。

また、笠間の家では、Facebookでもイベント情報等の発信をしていますので、ぜひご覧ください。

**日時** 6月16日（木）より、毎月第3木曜日 午後3時～3時30分

**会場** 笠間の家（笠間市下市毛79-9）

**鑑賞料** 無料

**問** 笠間の家 TEL 0296-73-5521（担当：島田）

※笠間の家での各種イベント提案の受付も行っています。担当島田までご相談ください。

広報紙は笠間市ホームページでもご覧になれます。

<http://www.city.kasama.lg.jp/>

**⑭健康体操教室の参加者を募集します**

運動不足は生活習慣病を招く原因のひとつです。「普段の生活に運動を取り入れたい」、「効果的な運動について知りたい」などとお考えの方、ぜひこの機会に一緒に体を動かしませんか？体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

**日時** 7月5日（火）～9月26日（月）午後1時30分～3時

※主に月曜日または、火曜日・水曜日（全11回）

**会場** 友部保健センター（笠間市美原3-2-11）

**内容** 椅子体操、マット運動、筋力トレーニング等

**講師** 健康運動指導士、保健師等

**対象** 市内在住の30歳～64歳の方

**定員** 25名（定員を超えた場合は、抽選となります。）※初回参加者を優先します。

**参加費** 無料

**申込方法** 電話、または窓口で直接お申し込みください。

**申込期限** 6月24日（金）

※健康体操の初日と最終日には、簡単な体力測定を行います。

**申・問** 友部保健センター TEL 0296-77-9145

**⑮ごみを考える会視察研修の参加者を募集します**

ごみを考える会では、ツムラ漢方記念館と牛久自然観察の森の見学を行います。ツムラ漢方記念館は、漢方薬の専門メーカーとして、創業120年の歴史があります。また、牛久自然観察の森では、身近な自然環境の中で、動物や植物のいのちがしっかりと息づいている里山を観察します。ぜひご参加ください。

**日時** 7月22日（金）午前8時 集合出発

午後5時 帰着予定

**集合場所** 笠間市役所本所 駐車場（笠間市中央3-2-1）

**研修先** ツムラ漢方記念館（阿見町吉原3586）、牛久自然観察の森（牛久市結束町489-1）

**参加費** 1,800円（昼食代・入館料含む）

**定員** 25名（応募者多数の場合は抽選）

**申込方法** 電話でお申し込みください。

※申込み後、詳細は「ごみを考える会」から通知します。

**申込期限** 6月17日（金）

**申・問** 環境保全課（内線127）