

### 「健康都市かさま」の実現に向けた事業の一環として、 「NHK夏期巡回ラジオ体操 ・健康づくり市民大会2013」を開催します

**日時** 8月31日(土) 午前6時～10時(開場5時)

**会場** 笠間芸術の森公園  
※雨天時は、ラジオ体操会場：笠間中学校体育館

**内容(スケジュール)**

午前6時～7時20分 NHK夏期巡回ラジオ体操・ポイントレッスン  
午前7時30分～10時 健康づくり市民大会2013

健康に関する展示、体験コーナー

- 300人対象体力テスト ○ロコモ体操 ○ウォーキング(園内)
- 子ども広場…スナッグゴルフ、パーフェクトストライク、サッカーナイン
- 健康ブースコーナー…健康づくりアンケート、食生活改善、歯科保健、健康診査等啓発、健康図書、心の健康づくり、認知症予防、地域ポイント制度啓発、熱中症予防啓発、ゆかいふれあいセンター事業紹介、社会福祉協議会事業紹介

特設ステージでのダンスパフォーマンス

- ヒップホップやキッズ空手、ズンバ等の紹介



- お願い**
- ・暑い時期の早朝からの開催となりますので、朝食をとるなどして体調管理に配慮してください。
  - ・駐車場の混雑が予想されますので、乗り合わせのうえ、お早めにお越しください。
  - ・参加者にオリジナル記念品を差し上げます。参加費は無料です。お気軽にご参加ください。



※当日の開催決定については、「かさめ～る」行政情報などでお知らせしますので、ご登録をお願いします。

### 「かさめ～る」にご登録ください

「かさめ～る」とは、メールアドレスを登録していただくことによって、笠間市の情報を携帯電話やインターネット接続されたパソコンへメールを配信するサービスです。

**内容** ・行政情報 ・災害情報 ・防災無線情報 ・観光情報 ・火災情報  
・不審者情報・放射線情報

**料金** 登録無料(通信費は各自負担)

**登録方法** ・パソコンから登録 <http://www.city.kasama.lg.jp/dir.php?code=1232>  
・携帯電話から登録 <http://www.city.kasama.lg.jp/dir.php?code=1345>

※かさめ～る登録問合せ：秘書課(内線226)

