健康都市かさま宣言記念

健康づくり市民大会2012

～だれもが健康に暮らせるまちをめざして!～

健康都市かさま宣言を記念して、ウォーキングフェスタをはじめ、さまざまなイベントを開催します。子どもから大人まで楽しめますので、ご家族皆さんでご来場ください。

参加費無料!

開　催　日

7月8日(日)
9:00～12:00

会　場

茨城県教育研修センター
(笠間市平町1410)

◎スケジュール

8:30　受付開始
9:00　健康都市宣言セレモニー
　　(都市宣言、健康づくり計画概要説明、健康講話)
9:45　アトラクション(エアロビクス)
10:00　ウォーキングフェスタ(レクチャー・ウォーキング)
12:00　解散
※常設9:45～12:00　運動・保健・展示コーナー

運動コーナー

①子どもフィットネス

からだを動かすことの楽しさや喜びを知り、バランス感覚や柔軟性などの運動能力を高めます。また、想像力や協調性を身につけることを目的に子どもを対象としたエクササイズです。親子でも楽しく参加できるコースもあります。

②スクエアステップ体操

大藏倫博(おおくらともひろ)さんが考案した体操で、特に高齢者の生活機能や心理社会機能の改善を目的とした科学的根拠に基づく体操です。

③シルバーリハビリ体操

大田仁史(おおたひとし)さんが考案した体操で、関節の運動範囲を維持拡大するとともに、筋肉を伸ばすことを目的とする体操です。

保健コーナー

○ヘルスリーダーコーナー

・バランス食のアドバイスやフードモデル展示

○健康チェックおよび健康相談

・健康機器測定による簡易健康チェック
・噛むかむチェック(ガムをかんで噛む力をチェック)

展示コーナー

健康都市のPR、健康用品等の展示、健康関連図書の展示、農産物展示など

ご家族皆さんでお越しください。

地域復興支援特別夏割授業料
夏期講習
家族割 授業料&講習授業料 2人目半額 3人目から無料

コース 7月23日～8月28日	指導教科	授業時間	正規授業料	夏割授業料	教材費	授業時間帯
中3受験 英才進学コース	英数国理社	1日3時間×12日	45,000円	29,800円	7,000円	13:00～16:00
中3受験 α 発展コース	英数国理社	1日3時間× 5日	18,750円	10,000円	1,000円	16:00～19:00
中1・2 英才進学コース	英数国	1日90分×12日	22,500円	18,000円	3,000円	19:00～20:30
中1・2 英才進学コース α	理社	1日90分× 5日	9,375円	7,000円	2,000円	20:30～22:00
小学生 ピカソくらぶ 2～6年	算国英	1日60分× 5日	6,250円	5,800円	1,000円	10:30～
中学受験 エジソンくらぶ 4・5年	算国理社	1日60分× 8日	10,000円	8,800円	2,000円	11:30～
中学受験 エジソンくらぶ 6年	算国理社	1日2時間×12日	30,000円	19,800円	4,000円	15:00～
小中高個別 1:2コース	英数国理社	4時間=小 10,500円	中 12,000円	高 13,500円	1,000円～	17:00～
小中高マンツーマンコース	英数国理社	4時間=小 15,300円	中 15,300円	高 15,300円	1,000円～	希望制

夏期講習は規授業料は、1250円/時間。茨城県地域復興支援として、当塾は夏期講習を特別割引授業料で実施いたします。兄弟姉妹には、夏期特別割引授業料をさらに2人目半額、3人目以降無料です。なお、先着順に受付け、各クラス定員になり次第締め切らせていただきます。申込締切日は7月7日(土)

キことばという世界遺産を応援します

と・こ・と・ん・教・室
平成進學アカデミー

入会キャンペーン 入会金15,000円全額免除 期間限定／7月7日(木)まで

水戸校 ☎029(253)1722 / 笠間友部校 ☎0296(25)5445 / 笠間稲荷校 ☎0296(78)5560 / ひたちなか校 ☎029(273)8655 / 那珂校 ☎029(298)1588 / 東海校 ☎029(287)7123 / 日立校 ☎0294(24)6373
大みか校 ☎0294(54)2215 / 多賀校 ☎0294(35)2415 / 小木津校 ☎0294(43)6208 / 常陸太田校 ☎0294(72)1200 / 十王川尻校 ☎0294(39)1255 / 高萩校 ☎0293(20)7711 / 磯原校 ☎0293(43)6455 / 大津校 ☎0293(46)5655

www.tokotonkyoshitsu.com　電話受付時間／日曜以外の午後3:00～10:00　ご来塾の前に電話でお問合せ下さい。

大人気！ ウォーキングフェスタ

参加者募集！

テレビなどでおなじみの筑波大学・大藏さんによる正しい姿勢・歩き方のレクチャー。その後、実際に深緑に包まれた北山公園周辺を歩き、カラダの健康と森林浴によるココロの健康を図りましょう。

コース 教育研修センターから北山公園・新池周辺を歩くコース（4.2km）。

申込方法 電話、または、FAXでお申し込みください。
※①氏名②住所③電話番号④年齢をお知らせください。

申込資格 子どもから大人まで、誰でも参加できます。
※当日は、ウォーキングができる服装でご来場ください。
また、万全な健康管理のもとに参加してください。

申込締切 6月28日（木）まで

申込み先 スポーツ振興課（内線391・392）

※ウォーキングフェスタ希望者は、事前申込みが必要となります。

記念品無料贈呈！
なくなり次第終了となります。

茨城県教育研修センター　会場案内図

※天候等により会場レイアウトが変わる場合があります。

「健康都市かさま」宣言

だれもが健康に暮らせるまちをつくることは，いつまでも変わることがないテーマです。
笠間市は，世界保健機関（WHO）が提唱する健康都市の理念を踏まえながら，市民と行政が一体となって，保健，医療，福祉，教育，産業など都市を構成する全ての分野における活動と連携をとおして，相互に支えあい，健康な生活をおくり続けることができる安心と安全が確立された「健康都市かさま」の構築を目指すことを，ここに宣言します。

創業300年の歴史ある畳屋で修業してきました

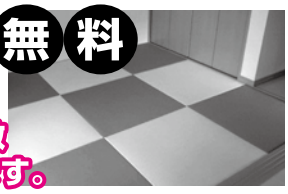
畳工房ニタイラ H22年1月オープン!!

・畳表替え……3,900円～
・襖張替え……2,800円～
・障子張替え(大) 1,780円～
・アミ戸張替え(大) 2,100円～

カビ防止に・カビ対策に
梅雨の季節になりましたね。
カビに強い畳の裏返しは
いかがですか。

裏返し 2,800円→ 2,500円

見積り無料



すべて国産品!!
変わった表も多数
取り揃えております。

笠間市小原1216 TEL.0296-77-7845