

⑬平成29年度いばらきヘルスロードコースを募集します

茨城県では、子どもから高齢者の方までが安心して歩くことのできる「いばらきヘルスロード」コースを指定し、健康づくりのためのウォーキングの習慣化を支援しています。

平成29年度は、既存のヘルスロード同士をつなぐコース、風光明媚なコースや名所旧跡を巡るコースなどを重点的に、新しいコースを募集します。

推薦していただいたコースが採用されると、あなたの名前がコース名に入ります。

【ヘルスロードコースに必要な要件】

- (1) 安全性に配慮されている。
 - ・歩道と車道がガードレールや縁石、路側帯等により区分されている
 - ・横断箇所には、信号機または横断歩道がある。
 ※上記2点の要件を満たすこと。
- (2) 利用できるトイレがある。
- (3) 休憩できる場所（休憩所、ベンチ、レストラン等）が近辺にある。
- (4) 所々に車椅子がすれ違える道幅がある。

申込方法 次の書類に必要事項を記入の上、窓口へ提出してください。

- (1) いばらきヘルスロード候補地推薦書（様式2）
- (2) いばらきヘルスロード候補地現況表（様式3）
- (3) 地図（コースを図示したもの）
- (4) 写真（コースのイメージが分かるもの2枚程度）

※書類は県保健予防課または市ホームページからダウンロードできます。

- ・県ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/>
（保健福祉部⇒保健予防課⇒健康づくりグループ）
- ・市ホームページ（「ヘルスロード」で検索）

申込期限 8月25日（金）

申・問 健康増進課 友部保健センター内 TEL 0296-77-9145

⑭健康講座「脂質異常症について～動脈硬化を予防しよう～」の参加者を募集します

市民の死因第2位、3位ともなっている心疾患、脳血管疾患。この主な要因は動脈硬化です。

この動脈硬化を進行させる原因のひとつが脂質異常症で、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が高い、またHDL（善玉）コレステロールが低い状態です。

脳卒中などの病気になる前に、脂質異常症について学んで、生活習慣を見直しましょう。

日時 7月19日（水）午後1時30分～3時 受付：午後1時15分～

場所 笠間保健センター（笠間市笠間230）

内容 講演「脂質異常症について～動脈硬化を予防しよう～」

講師 笠間市立病院医師 稲葉 崇さん

対象 市内在住の方

定員 25名（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 7月7日（金）

申・問 笠間保健センター TEL 0296-72-7711

⑮第54回自然観察会の参加者を募集します

ハイキングを楽しみながら、身近な樹木や草花など、自然の魅力を知ってもらうために、自然観察会を開催します。当日はハイキングのできる服装で参加してください。また、小さなお子さんも楽しめる内容となっていますので、ぜひ家族で参加してください。

日時 7月15日（土）午前9時～正午 ※小雨決行（昼食は取らずに解散）

場所 鐘^{かね}転^{ころ}山^{ぼし}周辺（泉地区）

講師 茨城県環境アドバイザー 安見 珠子さん、吉武 和治郎さん

対象 自然環境に興味のある方

定員 30名（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

持ち物 飲み物、植物等の図書、雨具（傘、長靴）、杖（ステッキ）、筆記用具

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 7月6日（木）

申・問 環境保全課（内線125）

⑯ガライヤさんの英語教室体験会の参加者を募集します

ガライヤさんと楽しく英語を学びませんか？年齢によって4クラスに分かれた英語教室を開催します。見学または体験が可能です。

日時 7月13日（木）

- (1) 3～5歳 午後3時15分～4時15分
- (2) 6～12歳 午後4時30分～5時30分
- (3) 13～15歳 午後5時45分～6時45分
- (4) 16～18歳 午後7時～8時

場所 地域交流センターともべ  会議室（笠間市友部駅前1-10）

内容 (1) 音楽やお絵かきをしながら楽しい英語を。※保護者同伴

(2) 基礎英語に力を入れた内容。

(3) 2020年東京オリンピックに向けて、外国からのお客様と話せるようになりましょう。

(4) 将来のグローバルな活躍に役立つ英語を身に付けます。

講師 ガライヤ・タスファイエさん

対象 市内在住の方

参加費 無料 ※体験は1人1回のみ。

持ち物 筆記用具、ノート（3～5歳クラスは色鉛筆とスケッチブック）

申込方法 電話でお申し込みください。※当日飛び込み参加も可能。

申・問 地域交流センターともべ  TEL 0296-71-6637

⑰夏の手作り絵本教室の参加者を募集します

屏風のように飾れる折りたたみ絵本を作る、夏の手作り絵本教室を開催します。友だちと一緒にぜひ参加してください。参加費は無料です。

6月9日（金）から友部図書館に見本を展示しますので、参考にしてください。

日時 7月29日（土）、8月5日（土）午前9時30分～正午

場所 友部図書館 2階視聴覚室（笠間市平町2084）

内容 7月29日（土）：折りたたんだ紙に絵をかく、8月5日（土）：表紙をつける

対象 3歳～高校生（8歳以下は保護者同伴）※両日とも出席できる方

定員 20名（先着順）

持ち物 クレヨン、色えんぴつ等、好きな画材（折り紙、リボン、モール等）、ボンド、はさみ

申込方法 窓口で直接お申し込みください。

申込期間 6月17日（土）～7月8日（土）（休館日を除く）

申・問 友部図書館 TEL 0296-78-1200