

## ⑫環境寺子屋の参加者を募集します

夏休みの自由研究や工作などテーマを決めるのも一苦労ですが、「エコ」や「環境」をテーマにしてみると簡単に取り組みます。今回は、万華鏡と雨量計づくりです。

**日時** 8月23日(水) 午前10時～正午

**場所** 地域交流センターともべ  (笠間市友部駅前1-10)

**内容** クイズを交えた楽しい地球温暖化講座、工作教室(万華鏡、雨量計づくり)

**講師** 茨城県地球温暖化防止活動推進員 <sup>きしのりお</sup> 岸 倫男さん

**対象** 小学3～6年生

**定員** 30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** 8月8日(火)

**申・問** 環境保全課(内線125)

## ⑬スクエアステップリーダー養成講座の参加者を募集します

スクエアステップは、転倒予防や認知症予防、介護予防に効果があるといわれています。自分の健康づくりに役立てながら、スクエアステップリーダーとして地域で活動してみませんか?講座終了後には、認知症サポーターにもなれます。

**日時** 9月6日(水)～11月29日(水)(毎週水曜日、13回コース) 午後1時30分～3時30分

受付:午後1時～

**場所** 地域交流センターともべ  (笠間市友部駅前1-10)

**内容** スクエアステップ(基礎・養成講習)、認知症サポーター研修等

**講師** 筑波大学大蔵研究室、地域包括支援センター職員

**対象** おおむね50歳以上のスクエアステップ未経験者で、講座終了後、地域においてリーダーとして活動する意思のある方

**定員** 20名(応募者多数の場合は抽選)

**参加費** 無料

**申込方法** 窓口で直接または電話でお申し込みください。

**申込期限** 8月21日(月)

**申・問** 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

## ⑭心の健康講座の参加者を募集します

現代社会はストレス社会と呼ばれ、その中で生きる私たちはさまざまなストレスとともに生活しています。過剰にストレスを積み重ねると心身に悪影響を及ぼします。

ストレスと上手につき合い、こころの健康を守るためこの機会にぜひ自分自身のこころと向き合ってみませんか!

**日時** 8月21日(月) 午後1時30分～3時 受付:午後1時～1時20分

**場所** 友部保健センター 2階介護予防室(笠間市美原3-2-11)

**内容** 「あなたのこころは元気ですか?～ストレスと上手につきあうコツ～」

**講師** 茨城県立医療大学 <sup>やまかわ ゆりこ</sup> 山川 百合子さん(医師)

**定員** 30名(先着順)

**参加費** 無料

**申込期限** 8月10日(木)

**申込方法** 窓口で直接または電話でお申し込みください。

**申・問** 友部保健センター TEL 0296-77-9145

健康都  かさま



## ⑩グリーン・インテリア教室の参加者を募集します

植物は、光が当たる間は二酸化炭素を吸い、酸素を作り出す光合成を行なっています。そのため、観葉植物をお部屋に置くことで酸素が多い空間を作り出すことができますといわれています。

製作した物は持ち帰ってそのまま飾れます。ぜひご参加ください。

**日時** 8月27日(日) 午前9時30分～11時30分

**場所** 笠間民芸の里(笠間市笠間2247-1)

**内容** 水耕栽培での観葉植物の育て方と鉢カバーの製作

**対象** 市内在住または在勤の方

**定員** 20名(応募者多数の場合は抽選)

**参加費** 1,600円(受講料、材料代)

**申込方法** 最寄りの公民館窓口で直接またははがきに講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入の上、お申し込みください。

FAXで申し込む場合は、必ず受信確認の電話をお願いします。

**申込期限** 8月11日(金・祝)

**申・問** 笠間公民館 TEL 0296-72-2100 FAX 0296-72-2103 〒309-1613 笠間市石井2068-1

※笠間公民館は工事中のため、受付窓口は笠間市民体育館2階となります。

友部公民館 TEL 0296-77-7533 FAX 0296-78-3278 〒309-1737 笠間市中央3-3-6

岩間公民館 TEL 0299-45-2080 FAX 0299-45-7612 〒319-0294 笠間市下郷5140

## ⑰ベリーダンス教室(全5回)の参加者を募集します

好評のベリーダンス教室を開催します。ストレッチで体をほぐして、ベリーダンスの基本の動きや、簡単なステップで楽しく体を動かします。趣味を持ちたい方や運動不足の方にオススメです。エキゾチックな音楽に合わせて体を動かし、綺麗なボディラインを目指しましょう。男性も参加でき、ご夫婦での参加も大歓迎です。

**日時** 8月20日(日)、9月3日(日)、17日(日)、10月1日(日)、8日(日) 午後1時～1時50分

**場所** 笠間市総合公園管理棟 会議室(笠間市箱田867-1)

**講師** RINAさん(水戸アーツダンスアカデミー、シルクロードダンスアンサンブルインストラクター)

**対象** 高校生以上

**定員** 20名(先着順)

**参加費** 2,500円(全5回分)※初回に徴収します。

**持ち物** ヨガマット、飲み物、タオル、上履き

**申込方法** 窓口で直接または電話でお申し込みください。

**申込期間** 8月1日(火)～19日(土)

**受付時間** 午前8時30分～午後4時30分(月曜日休館)

**申・問** 笠間市総合公園管理棟(笠間市指定管理者NPO日本スポーツ振興協会) TEL 0296-72-9330

## 「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** 市ホームページからご登録ください。(「かさめ～る」で検索)

**問** 秘書課(内線227)



携帯電話から