

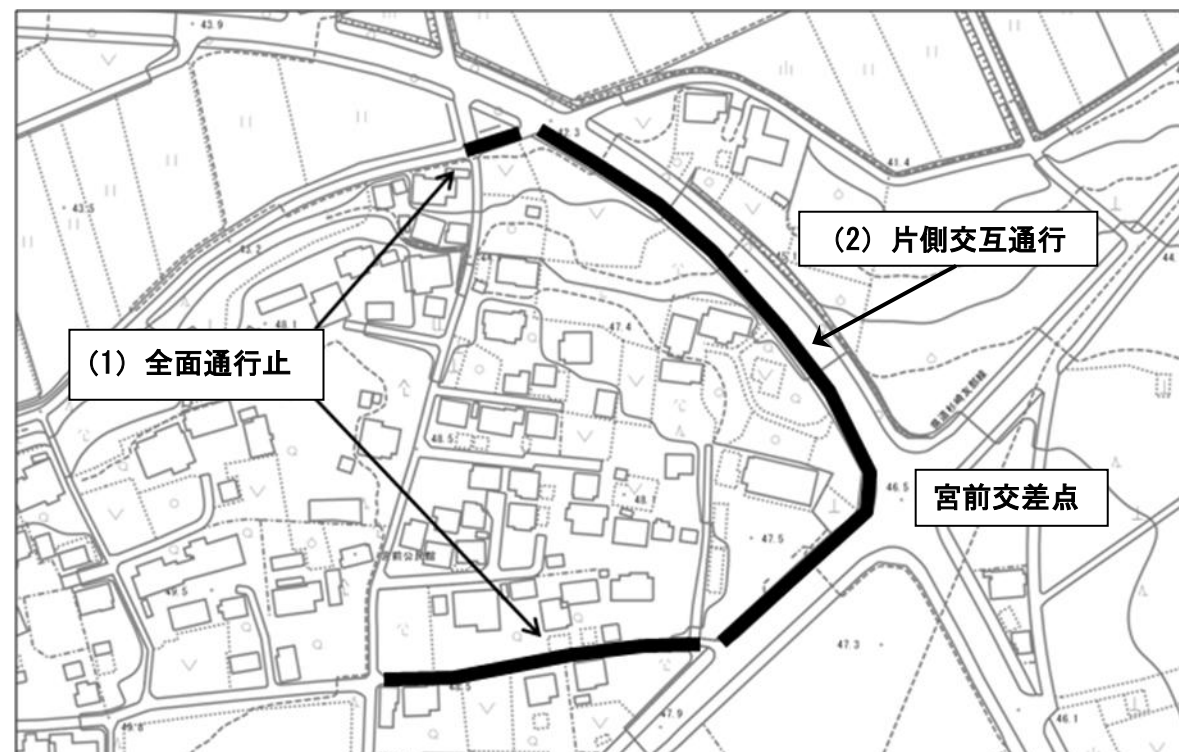
【笠間地内】

規制期間 7月下旬～12月下旬（予定）  
 規制区間 笠間地内（光照寺より西へ約280メートル）  
 規制内容 全面通行止 午前8時30分～午後5時  
 施工業者 （有）ハウメイ Tel 0296-72-0285



【南友部地内】

規制期間 7月下旬～平成30年1月中旬（予定）  
 規制区間 南友部地内（宮前交差点から北へ約220メートル、西へ約180メートル）  
 規制内容 (1) 全面通行止、(2) 片側交互通行 午前8時30分～午後5時  
 施工業者 (株) 大平工務店 Tel 0296-77-1808



⑬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？体を動かす事を習慣化し、健康な体をつくりましょう。

場所	友部保健センター (笠間市美原 3-2-11)	岩間保健センター (笠間市下郷 5139-1)	ゆかいふれあいセンター (笠間市長兎路仁古田 入会地 1-171)
日時	9月7日(木)～ 11月30日(木) 午後7時～8時30分 ※全11回、水曜日または 木曜日	9月14日(木)～ 11月30日(木) 午後1時30分～3時 ※全11回、火曜日または 木曜日	9月6日(水)～ 11月15日(水)(全11回) 午前10時15分～11時45分 ※全11回
内容	イス体操、リズムウォーキング、マット運動、ストレッチ等		筋力トレーニング、バラン スエクササイズ、シェイプ アップトレーニング等
講師	健康運動指導士、保健師等		照沼 宏邦さん (高齢者体力づくり支援士)
対象	市内在住の30～64歳の方		
定員	25名 (応募者多数の場合は抽選) ※初回参加者を優先します。	20名(応募者多数の場合は抽選) ※初回参加者を優先します。	
参加費	無料		
申込期限	8月23日(水)		8月21日(月)

申込方法 希望する会場の保健センターの窓口で直接または電話でお申し込みください。

その他 ・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。  
 ・参加申込みは1会場のみです。重複してお申し込みはできません。

申・問 友部保健センター Tel 0296-77-9145、岩間保健センター Tel 0299-45-7888  
 ※ゆかいふれあいセンターの健康体操教室は友部保健センターで受け付けます。



⑭コミュニティサロン「グリーンこども食堂」へ遊びに来ませんか

子どもたちの夏休みの宿題をお手伝いします。元小学校の先生や、現役大学生、高校生のお兄さん、お姉さんと一緒に楽しい1日を過ごしましょう。「グリーンこども食堂」で食事もお楽しみください。

日時 8月23日(水)、30日(水) 午前11時～午後3時  
 場所 軽費老人ホーム ケアハウスかさま (笠間市石井甲 32-1)  
 内容 日替わりでランチを提供、23日：パステル和みアート、30日：生き物観察  
 対象 小学生、中学生(小学生は保護者同伴可)

定員 各日20名(先着順)  
 参加費 15歳未満100円、15歳以上300円

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期間 7月20日(木)～

問 ケアハウスかさま(担当：畑岡、飯島) Tel 0296-70-1100