

⑧歩道整備に伴う交通規制のお知らせ

歩道整備工事の実施に伴い、交通規制を行います。通行の際には、工事看板および交通誘導員の指示に従ってください。付近にお住まいの方、通行される方には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、年末年始は休工となります。

規制期間 12月4日(月)～平成30年3月15日(木)

規制区間 笠間小学校北側から旅館小松館まで

規制内容 片側通行止(夜間開放)

施工業者 (株)久工

問 建設課(内線503)



⑨旧井筒屋本館前広場整備工事のお知らせ

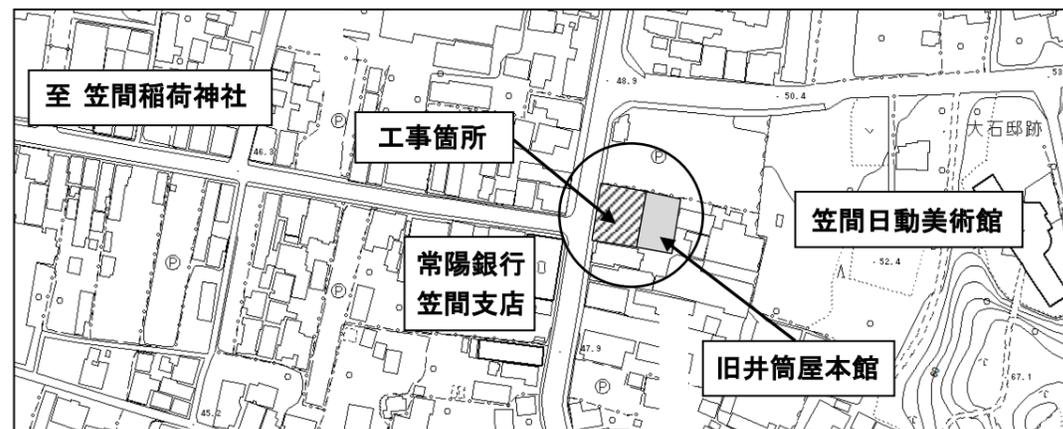
旧井筒屋本館改修に伴い、本館前広場整備を実施します。工事期間中は、車両の出入りや騒音等付近にお住まいの方、通行される方には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工事期間 12月11日(月)～平成30年2月15日(木)※期間は前後することがあります。

工事箇所 旧井筒屋本館前広場(笠間市笠間987)

施工業者 昭和造園土木(株)、富田石材工業(有)

問 まちづくり推進課(内線537)



㉓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」とお考えの方、ぜひこの機会と一緒に体を動かしませんか?体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

場所	笠間保健センター(笠間市笠間230)	ゆかいふれあいセンター スタジオ (笠間市長兎路仁古田入会地1-171)
日時	平成30年1月15日(月)～3月26日(月) 午前10時～11時30分 ※毎週月曜日、全11回	平成30年1月10日(水)～3月28日(水) 午前10時15分～11時45分 ※毎週水曜日、全11回
定員	25名 応募者多数の場合は抽選	20名 ※初回参加者を優先します。
内容	リズムウォーキング、筋力トレーニング	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
申込期限	12月28日(木)	12月20日(水)
申・問	笠間保健センター Tel 0296-72-7711	友部保健センター Tel 0296-77-9145

講師 健康運動実践指導者、スポーツ推進委員、保健師等

対象 市内在住の30歳から64歳の方

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。

その他 ・申し込みは、どちらか1会場のみとなります。
・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。



㉔健康教室の参加者を募集します

年だから仕方ないと思いませんか?元気なうちから心身の老化を防ぐ生活を始めましょう。

教室名	アクティブシニア教室(全4回コース)	いきいき脳活性教室(全2回コース)
期日	平成30年1月11日(木)、18日(木)、 25日(木)、2月1日(木)	平成30年2月16日(金)、23日(金)
内容	ロコモ予防・下肢筋力アップ体操 (筋肉トレーニング、ストレッチなど)	認知症予防 (脳トレ、レクリエーションなど)
講師	健康運動指導士	作業療法士
申込期限	12月25日(月)	平成30年1月15日(月)

時間 午後1時30分～3時

場所 笠間保健センター(笠間市笠間230)

対象 市内在住の65歳以上の方、自立しており介護が不要な方

定員 各20名程度(応募者多数の場合は抽選)※各コース全て参加できる方を優先します。

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。
※後日詳細を通知します。

申・問 笠間保健センター Tel 0296-72-7711

