

広報かさま お知らせ版

笠間市



問合せ方法：笠間市役所本所・支所

笠間・友部地区から Tel0296(77)1101またはTel0296(72)1111

岩間地区から Tel0299(37)6611

- ① 「くらしのガイドブック」の改定作業を進めています
- ② 資源物の耐熱ガラスびん混入防止について
- ③ 女声合唱団コール・ポップ「第5回演奏会」を開催します
- ④ 地域医療センターかさま見学会を開催します
- ⑤ 「特別公開講座」のお知らせ
- ⑥ 石の百年館企画展「小さな結晶展」を開催します
- ⑦ 映画「棘の中にある奇跡～笠間の栗の木下家～」を特別上映します
- ⑧ 弁護士による臨時無料電話相談「女性の権利110番」を開設します
- ⑨ 健康診査（6～8月分）のお知らせ
- ⑩ 平成30年茨城県消費生活相談員等養成講座を開催します
- ⑪ 婚活相談会の参加者を募集します
- ⑫ NHK-BS プレミアム「にっぽん縦断こころ旅2018“秋の旅”」のお便りを募集します
- ⑬ 石の百年館連続講座「石の学校」の参加者を募集します
- ⑭ 初・中級ゴルフ教室の参加者を募集します
- ⑮ 「スポーツ吹矢」体験会の参加者を募集します
- ⑯ 親と子のよい歯のコンクールの参加者を募集します
- ⑰ 酒米田んぼのオーナー制度「田んぼ生き物調査」の参加者を募集します
- ⑱ 笠間クラインガルテン 手ぶらで夏バーベキュー体験の募集をします
- ⑲ ハイハイレースの参加者を募集します
- ⑳ 夏休みキャンプ教室の参加者を募集します
- ㉑ 自衛官候補生を募集します
- ㉒ 6～7月「各種運動教室」の参加者を募集します

① 「くらしのガイドブック」の改定作業を進めています

市では平成28年に発行した「くらしのガイドブック」を改訂し、平成30年10月の発行に向けて作業をすすめています。これは株式会社サイネックスと共同発行するもので、10月下旬より市内全世帯および転入者等へ配布予定です。

なお、くらしのガイドブックの発行や配布にかかる経費は、募集する広告収入でまかさないです。6月から7月にかけて、笠間市章入りの身分証明書をつけた株式会社サイネックスの広告担当者が、広告募集の営業活動を行いますので、ご理解ご協力をお願いします。

問 【発行に関すること】秘書課（内線225）

【広告掲載に関すること】株式会社サイネックス Tel 029-224-3070

② 資源物の耐熱ガラスびん混入防止について

耐熱ガラス製の酒類等のびんは、材質がびんの原料としてリサイクルできないため、資源物でなく不燃ごみとして出していただきますようお願いいたします。

問 環境保全課（内線126）

③女声合唱団コール・ポプリ「第5回演奏会」を開催します

結成 26 周年を迎えた女声合唱団コール・ポプリが第 5 回演奏会「ページをめくると明日がみえる」を開催します。入場は無料です。

内容 ・子ども俳句・子ども短歌合唱作品集より 今井 みどり 作曲
・「うたをうたうとき」より 信長 貴富 作曲
・宗教曲
・「季節の絵本」 こわせ・たまみ 作詞・大中 恩 作曲

日時 6月24日(日) 開場:午後1時30分 開演:午後2時

会場 笠間公民館 大ホール

問 白澤 TEL 0296-77-5706

④地域医療センターかさま見学会を開催します

地域医療センターは、地域で暮らすみなさんの介護・福祉・医療・生活などさまざまな面を、4つの役割で総合的に支えています。

毎日の生活の中で何か不安なこと、相談したいことがある方は、この機会に見学会に参加しませんか。

日時 7月3日(火) 午前10時～11時30分

場所 地域医療センターかさま (笠間市南友部 1966-1)

定員 20人 (先着順)

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 6月22日(金)

「第一火曜日の会」

第一火曜日は、講話やレクリエーション、研修会、お話をなどを行い、皆さんに福祉を一層理解してもらう日として活動しています。ぜひご参加ください。

申・問 社会福祉協議会ボランティアセンター TEL 0296-78-2626

⑤「特別公開講座」のお知らせ

今回の講演は、障がい者にとって情報通信技術がいかに重要であるかということと、どのように生きていくか、役に立つ手段が身近にあることを教えてくれます。障がいをお持ちの方、ご家族、一般の方々、障がい者の支援をされている職員の方々にご参加いただき、多くの「生きる」ヒントをつかんでいただきたい講座です。

日時 6月16日(土) 午後1時～3時

場所 笠間民芸の里 ふれあいサロンかさま～ (笠間市笠間 2247-1)

内容 ①視覚障がい者による ICT (パソコン・スマホ等) 指導者としての「生きる」ヒント

講師：ドリームナビゲーター横浜代表 松村 道生さん

②より簡単に！進化する ICT 機能のご紹介

講師：認定 NPO 法人プラチナ・ギルドの会 宮田 芳光さん

定員 50名 (先着順)

参加費 1,000円 (コーヒー付き) ※障がいのある方・高校生以下は無料

申込方法 電話または FAX、メールでお申し込みください。

申込期限 6月15日(金)

申・問 (特非) グラウンドワーク笠間 埴茂 TEL 090-8800-3248 FAX 0296-72-0654

メール shigeru-hanawa@white.plala.or.jp

②ページ 「申」は申し込み先、「問」は問い合わせ先の略です。

⑥石の百年館企画展「小さな結晶展」を開催します

石の百年館では、さまざまな視点から石の魅力を感じてもらうため、企画展を開催しています。今回は国内で採取された多種類の水晶を展示する「小さな水晶展」です。

ぜひご来場ください。

開催期間 6月5日(火)～8月26日(日)

場所 石の百年館(笠間市稲田2307) ※JR 稲田駅隣接

開館時間 午前9時～午後5時(月曜日休館、祝日の場合は開館し、翌日休館)

入館料 無料

問 商工観光課(内線510)

⑦映画「棘の中にある奇跡～笠間の栗の木下家～」を特別上映します

全国でも有数の栗の産地である笠間を舞台にした映画「棘の中にある奇跡」を2か所で特別上映します。この映画は、昨年9月に笠間市内を中心に撮影されたもので、栗の収穫を通じて故郷、家族、人と人のつながりを大切にしたいという笑いと感動の映画です。出演は、主演の西尾舞生さんや人気男性グループ「BOYS AND MEN」の勇翔さん、土田拓海さんの他、茨城県出身の渡辺裕之さん、渡辺徹さんなどです。

笠間が溢れる素敵な映画を、ぜひこの機会にご覧ください。

日時 ①6月24日(日)午後1時30分～(約80分)

会場：地域交流センターいわま「あたご」(笠間市下郷4438-7)

②6月22日(金)、23日(土)、24日(日)

会場：土浦セントラルシネマズ(土浦市川口1-11-5) TEL 029-821-1554

※上映時間は『土浦セントラルシネマズ』へお問い合わせください。

※22日(金)、24日(日)上映時は、主演 西尾舞生さんなどの舞台挨拶が予定されています。

料金 ①大人・小人 前売り1,000円、当日1,800円

②大人1,800円、大学生1,500円、高校生/中学生/小学生1,000円、幼児900円、シニア(60歳以上の方)1,000円、障がい者1,000円

※土浦セントラルシネマズの定める通常料金となります。

販売方法 ①前売り販売は、地域交流センターともべ Tomod または、地域交流センターいわま「あたご」にて行います。当日は、会場にて上映券をご購入ください。

②会場(土浦セントラルシネマズ)にて、当日に上映券をご購入ください。

主催・問 NPO法人 いばらきの魅力を伝える会

地域交流センターともべ Tomod (笠間市友部駅前1-10) 内 TEL 0296-71-6637

⑧弁護士による臨時無料電話相談「女性の権利110番」を開設します

女性に対する暴力(ドメスティック・バイオレンス、ストーカー、セクシャル・ハラスメント)や離婚に関する諸問題、職場における差別、同性婚に関する事など、女性の権利一般に関する無料電話相談を実施します。

各弁護士会でこれらの問題に詳しい弁護士が、対処の方法や正しい法律知識を提供し、適切なアドバイスを行います。お気軽にご相談ください。

日時 6月28日(木) 午後1時～3時

電話番号 029-232-1070、029-232-1071

主催 茨城県弁護士会、日本弁護士連合会

問 茨城県弁護士会 TEL 029-221-3501

⑨健康診査（6～8月分）のお知らせ

胃がん検診のある健康診査、子宮頸がん検診、乳がん検診のお申し込みを受け付けます。土・日曜日も実施しています。あなたの健康を守るために年に1度は健診を受けましょう。

【胃がん検診のある健康診査（要予約）】

健診項目 特定健診・生活習慣病予防健診・高齢者健診のいずれか、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査（B、C型）の検診で希望するもの

場所	期日	受付時間
笠間公民館（笠間市石井 2068-1）	6月3日（日）	午前7時～10時30分 ※1時間ごとに受け付け
	6月4日（月）	
	7月5日（木）	
保健センター（地域医療センターかさま内） （笠間市南友部 1966-1）	7月10日（火）	
	8月23日（木）	
地域福祉センターいわま（旧岩間保健センター） （笠間市下郷 5139-1）	6月28日（木）	
	8月26日（日）	

※胃がん検診は、胃や腸の病気で治療中の方、手術をした方、当日の血圧が著しく高い方などは受診できない場合もあります。

【子宮頸がん検診・乳がん検診（要予約）】

場所	期日	受付時間
笠間公民館	6月13日（水）	午前10時～10時30分 （乳がん検診のみ）
	7月7日（土）※	
保健センター（地域医療センターかさま内）	6月19日（火）※	午後0時30分～1時 （子宮頸がん・乳がん検診） ※印の健診日は午後のみです。
	7月21日（土）	
	8月3日（金）	
地域福祉センターいわま（旧岩間保健センター）	6月29日（金）	
	7月26日（木）	

※定員となり次第、受付を終了しますのでご了承ください。

※上記以外の日程、胃がん検診のない健康診査（予約不要）、個人負担金等、詳細は保健センター一年間予定表（P1～6）をご覧ください（広報かさま3月号に折り込まれています）。

※地域ポイント制度の付与対象になります。

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 保健センター（地域医療センターかさま内）TEL 0296-77-9145



健康が  かさま

笠間市立病院で、日曜・平日夜間初期救急診療を行っています。

平日夜間 19時～21時（土曜日・祝日・年末年始を除く）日曜日 9時～17時

④ページ TEL 0296-77-0034（電話確認のうえ、受診してください。）

⑩平成30年茨城県消費生活相談員等養成講座を開催します

茨城県では、国家資格となった消費生活相談員の資格取得を目指す方や消費生活に関する知識を習得し、地域における消費生活活動のリーダーを志す方を対象に受験対策講座を開催します。

日 程	期 日	会 場
1 日 目	6 月 23 日 (土)	地域交流センターともべ
2 日 目	6 月 24 日 (日)	〃
3 日 目	7 月 1 日 (日)	友部公民館
4 日 目	7 月 8 日 (日)	〃
5 日 目	7 月 14 日 (土)	地域交流センターともべ
6 日 目	7 月 22 日 (日)	〃
7 日 目	7 月 28 日 (土)	〃
8 日 目	7 月 29 日 (日)	〃
9 日 目	8 月 5 日 (日)	友部公民館
10 日 目	8 月 19 日 (日)	〃
11 日 目	8 月 25 日 (土)	地域交流センターともべ
12 日 目	8 月 26 日 (日)	友部公民館
13 日 目	9 月 2 日 (日)	〃
14 日 目	9 月 8 日 (土)	地域交流センターともべ
15 日 目	9 月 9 日 (日)	友部公民館

時間 午前10時～午後4時

場所 地域交流センターともべ  (笠間市友部駅前1-10)
友部公民館 (笠間市中央3-3-6)

定員 50名 (応募者多数の場合は選考及び抽選)

対象 茨城県内に在住で、講座を8割以上受講できる方

受講料 無料

申込期限 6月15日(金)

申込方法 受講申込書、履歴書、志望動機を郵送または、持参して申し込みください。
※受講申込書は申込先に備えてあります。

申・問 茨城県消費生活センター
〒310-0802 水戸市柵町1-3-1 水戸市合同庁舎内 TEL 029-224-4722
笠間市消費生活センター
〒309-1735 笠間市友部駅前1-10 地域交流センターともべ  内
TEL 0296-73-6877

「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、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

⑪婚活相談会の参加者を募集します

ご本人、ご家族からの婚活に関するの悩み事やご相談に、無料でおこたえする相談会を開催します。結婚に関する悩みを抱えている方は、お気軽にお越しください。

予約者のみのご相談です。必ず事前にご予約ください。

日時 6月24日(日) 午前9時～正午

場所 友部公民館 (笠間市中央 3-3-6)

申込方法 電話でお申し込みください。

主催 (特非)新和会

後援 笠間市

申・問 (特非)新和会 ^{にへい}二瓶 TEL 090-6536-3869

⑫NHK-BS プレミアム「にっぽん縦断こころ旅 2018 “秋の旅”」のお便りを募集します

「にっぽん縦断こころ旅 2018 “秋の旅”」は、俳優の火野 ^{ひの}正平さんが、皆さんからいただいたお便りをもとに、地元の方とふれあいながらその地を自転車で旅してまわる番組です。

番組では、笠間市のこころに残る「何気ない風景」「思い出の風景」「忘れられない風景」「みんなに伝えたい風景」をエピソードと共に紹介してくれる方を募集します。茨城県内で、4本の番組を制作予定です。たくさんのお手紙をお待ちしています。

応募方法 NHKの番組ホームページ「こころの風景」投稿フォームから申し込むか、FAX または郵便で、①住所②氏名③電話番号④性別⑤年齢⑥思い出の場所(写真も可)⑦場所にまつわるエピソードを記入のうえ、提出してください。

放送予定 11月19日(月)～23日(金)

応募期限 10月15日(月)必着

申・問 NHK ふれあいセンター

〒150-8001 NHK「こころ旅」係 ※住所は書かなくても届きます。

TEL 0570-066-066 (ナビダイヤル) FAX 03-3465-1327

番組ホームページ <http://nhk.jp/kokorotabi>

⑬石の百年館連続講座「石の学校」の参加者を募集します

筑波山地域ジオパークの拠点施設のひとつ石の百年館では、豊富な展示物を資料に全3回の連続講座を開催します。

開催期間 第1回 6月23日(土) 午前10時～11時 石を知ろう

第2回 7月7日(土) 午前10時～11時 稲田石と鉱物について

第3回 7月14日(土) 午前10時～11時30分「地質標本館」で学ぼう

場所 石の百年館 (笠間市稲田 2307) ※JR 稲田駅隣接

※第3回は地質標本館 (つくば市東 1-1-1) での見学です。

講師 石の百年館 解説員 ^{こうの まきひで}河野 雅英さん

対象 高校生以上で3回全て参加可能な方

定員 10名 (応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 電話または、メールでお申し込みください。

申込期限 6月15日(金)

申・問 商工観光課 (内線 510) メール shoko@city.kasama.lg.jp

⑭初・中級ゴルフ教室の参加者を募集します

日時 7月7日(土)～9月8日(土)のうち毎週土曜日(全10回)午後7時30分～8時30分
場所 笠間ゴルフ練習場(笠間市片庭2749)
対象 市内在住または在勤の方
定員 30名(先着順)
参加費 大人:5,000円、小・中学生:3,000円 ※別途ボール代が必要になります。
申込方法 任意の用紙またははがきに①氏名、②性別、③年齢、学年、④住所、⑤電話番号、⑥保護者名(学生のみ)、⑦ゴルフ経験年数、⑧ゴルフクラブの有無をご記入の上、窓口で直接または郵送、FAXでお申し込みください。
申込期限 6月22日(金)
申・問 笠間市教育委員会スポーツ振興課(内線393) TEL 0296-77-1101・FAX 0296-71-3220
〒309-1792 笠間市中央3-2-1

⑮「スポーツ吹矢」体験会の参加者を募集します

ゲーム感覚で楽しみながら、カラダもココロも快調になれるとして注目されているスポーツ吹矢を体験してみませんか。吹矢式呼吸法の「静かなエクササイズ」は、様々な健康増進の効果が期待でき、性別年齢を問わずどなたでも手軽に楽しむことができます。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 6月23日(土) 午前9時30分～11時30分
会場 友部公民館体育室(笠間市中央3-3-6)
参加費 無料
持ち物 飲み物、上履き、フェイスタオル ※用具は協会準備します
申込方法 電話でお申し込みください。当日、会場での申し込みも受け付けます。
その他 ・服装は普段着で構いません。
・友部公民館体育室で毎週土曜日(午前中)に練習をしていますので、随時見学、体験することができます。
申・問 (一社)日本スポーツ吹矢協会 笠間支部 担当:山口 TEL 090-6501-3427

⑯親と子のよい歯のコンクールの参加者を募集します

対象 健康な歯をお持ちの母子、父子
満3歳～6歳(平成24年4月2日～平成27年4月1日までの間に生まれた未就学の幼児)
のお子さんと母親または父親
※本コンクールで入賞歴のある方の再応募はご遠慮願います。
※茨城県歯科医師会では、「脱タバコ宣言」を行い、タバコ対策を積極的に推進しているため、喫煙習慣のある親は対象外とします。

入賞者 最優秀、優秀合わせて10組以内とします。

表彰 11月11日(日)に茨城県歯科医師会館にて開催する「第27回茨城県民歯科保健大会」の席上で表彰します。

応募方法 親子の氏名(ふりがな)、生年月日、郵便番号、住所、電話番号、かかりつけ歯科医院または最寄りの歯科医院の電話番号を記入し、はがきまたはFAXでお申し込みください。申し込まれた方には口腔診査票を送付しますので、歯科医院(歯科医師会会員の歯科医院)で口腔診査を受けてください。
※歯科医院の診査の際、親子の顔写真(前歯が見えている笑顔の写真)をお持ちください。

募集期間 4月2日(月)～6月29日(金) 必着
申・問 茨城県歯科医師会 8020 事業係 TEL 029-252-2561 FAX 029-253-1075
〒310-0911 水戸市見和2-292-1

⑰酒米田んぼのオーナー制度「田んぼ生き物調査」の参加者を募集します

オーナー自ら育てた酒米を使用し、オリジナルの純米酒を手にできる「酒米田んぼのオーナー制度」の事業として、下記のとおり田んぼの生き物調査をおこないます。環境に配慮した米作りを行う自然豊かな上郷地区には、珍しい生きものがたくさん生息しています。

様々な生きものたちを見つけて、自然環境について一緒に考えてみませんか？

日時 6月17日(日) 受付：午前9時30分～、解散：午後0時30分(予定)

会場 岩間体験学習館「分校」(笠間市上郷1742-1)

内容 ・田んぼの生き物収集 ・生き物の採点と講座

講師 (一社)生きもの認証推進協会理事 ^{はやしたかお} 林 鷹央さん

参加費 (食事、保険代) 中学生以上：1,000円、小学生：500円、未就学児：無料

主催 いばらき食と農のブランドづくり協議会

申込方法 農政課窓口で直接、または電話でお申し込みください。申し込みの際、氏名、学年、住所、電話番号をお知らせください。

⑱笠間ラインガルテン 手ぶらで夏バーベキュー体験の募集をします

さわやかな季節になってきました。手ぶらでバーベキューセットを通常約半額でご提供します。この機会にぜひ、家族、友人、職場の親睦会にご利用ください。(特別割引ですので、写真をSNSなどに利用させて頂く場合があります。)

日時 6月16日(土)、17日(日)の2日間 午前11時～午後3時

場所 笠間ラインガルテン直売所(笠間市本戸4258)

内容 1炉 4～5人 野菜6種、肉2種、焼きそば

定員 1日5炉(先着順)

料金 1炉1,000円 食材1人850円(税別) ※炭、鉄板、器材含む

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 6月8日(金)

問 笠間ラインガルテン直売所 Tel 0296-70-3133

⑲ハイハイレースの参加者を募集します

日時 6月24日(日)午前11時～

場所 笠間市児童館 遊戯室(笠間市南友部1966-140)

内容 コース距離3メートルで、レースを行います。プレゼントあり!

対象 ハイハイができる未歩行の赤ちゃん

定員 15組(先着順)

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 6月16日(土)～21日(木)

申・問 笠間市児童館 Tel 0296-77-8340

⑳夏休みキャンプ教室の参加者を募集します

日時 7月21日(土)午前10時～22日(日)午後2時(1泊2日)

場所 陸上自衛隊勝田駐屯地(ひたちなか市勝倉3433)

内容 自衛隊テント設営、飯ごう炊さん、キャンプファイヤーなど

※内容については、変更の可能性があります

対象 県内在住の小学生(保護者1人同伴)

定員 70人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 1人2,500円

申込方法 往復はがきに、参加希望者全員の①氏名(ふりがな)、②生年月日、③年齢、④学年・職業⑤性別、⑥住所、⑦電話番号を記入の上、郵送でお申し込みください。

申込期限 6月15日(金)※必着

申・問 勝田駐屯地広報班 Tel 029-274-3211(内線291) 〒312-8509 ひたちなか市勝倉3433

⑧ページ 後期高齢者医療保険は、口座振替にすると便利です。

㊴自衛官候補生を募集します

募集要項		自衛官候補生 (陸・海・空) ※陸は6月試験のみ		
		試験日	場所	受付期限
試験日・受付期限等		6月23日(土)	陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地	6月15日(金)
		6月24日(日)	陸上自衛隊勝田駐屯地	
		7月29日(日)	陸上自衛隊勝田駐屯地	7月23日(月)
		8月5日(日)	陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地	
応募資格 (日本国籍を有すること)		18歳以上27歳未満(採用月の1日現在)		
合格発表 (採用候補者通知)		試験時に発表日をお知らせします。		
給料等	初任給等	自衛官候補生期間(3か月):131,800円 2等(陸・海・空)士昇任後:167,700円 自衛官任用一時金:176,000円 (2等(陸・海・空)士に任官した翌月に支給されます。) その他、該当する各種手当が支給されます。 ※平成30年1月1日現在 法律の改正により改定される場合があります。		
	衣食住	衣食住についての手厚いサポートがあります。		
	その他	採用の日をもって陸・海・空自衛官候補生に任命され、3か月間の教育訓練を終了した後、それぞれ2等陸・海・空士に任官されます。 その後、陸上は1年9か月、海上・航空は2年9か月を1任期として任用されます。 引き続き自衛官として勤務を希望する場合は、選考により2年を任期として継続任用されます。 なお、選抜試験に合格すれば、曹さらには幹部に進む道もひらかれています。		
採用説明会の開催		日時:平成30年5月26日(土)、6月2日(土)・10日(日)・24日(日) ※いずれの日も午後1時~4時で実施します。上記以外の日で説明希望があればご連絡ください。 場所:自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所 (水戸市中央2-7-37 狩野ビル4階)		

申・問 総務課(内線207)、自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所 Tel 029-226-9294
メール hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp
ホームページ http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/



災害情報テレホンサービスをご利用ください

市内で発生している火災などの災害情報を、テレホンサービスにて自動音声でお知らせしています。
24時間、365日対応していますので、ご利用ください。

例:「こちらは笠間市消防本部です。〇時〇分頃、笠間市~付近で火災が発生し、消防車が出動しています」

テレホンサービス番号 0296-73-0919

問 笠間市消防本部 警防課

㊦6～7月「各種運動教室」の参加者を募集します

誰もが参加できる運動教室を毎月、笠間市総合公園および笠間市民体育館で開催していますので、ふるってご参加ください。各クラス初回の方は、無料体験を実施しています。

教室名	曜日等	期日	時間	内容	参加費
ピラティス教室	第1・3 火曜日	6月5日、19日、7月 10日、24日	午後6時30分 ～7時30分	インナーマッスル を鍛えるエクササ イズ	1回 500円
ヒップホップ教室 ①幼児・小学低学年 クラス ②小学高学年クラス	毎週 火曜日	6月5日、12日、19 日、26日、7月3日、 10日、24日、31日	①午後4時30分 ～5時20分 ②午後5時30分 ～6時20分	ヒップホップの ダンス教室	2,000円 (月謝制)
ヨガ教室	毎週 木曜日	6月7日、14日、21 日、28日、7月5日、 12日、19日、26日	午前10時30分 ～11時30分	人気の「ヨガ」 の入門クラス	1回 500円
エアロビクス教室	毎週 土曜日	6月2日、9日、16日、 23日、7月7日、 (14日、21日、28日 は市民体育館)	午後1時15分 ～3時	エアロビクスで 楽しく有酸素運 動	2,000円 (月謝制)
ズンバ教室	毎週 土曜日	6月2日、9日、16 日、23日、7月7日、 (14日、21日、28日 は市民体育館)	午後3時30分 ～4時30分	世界の音楽を取り 入れたダンス エクササイズ	1回 500円

場所 笠間市総合公園（笠間市箱田 867-1）※開催場所が変更になる場合があります。

申・問 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 TEL 0296-72-9330

教室名	曜日等	期日	時間	内容	参加費
健康運動体操	毎週 月曜日	6月4日、11日、 18日、25日、7月2日、 9日、16日、23日、 30日	午前10時 ～11時30分	肩こり、腰痛予 防、歩ける寿命 の延伸が目的の 体操	1回 500円
ヨガ ①昼の部 ②夜の部	毎週 月曜日	6月4日、11日、 18日、25日、 7月2日、9日、16 日、23日、30日	①午前11時30分 ～午後0時30分 ②午後7時30分 ～午後8時30分	人気の「ヨガ」 の入門クラス	1回 500円
リズムウォーク	毎週 木曜日	6月7日、14日、28日、 7月12日、19日、 26日	午後2時～3時	ステップを使っ た有酸素運動	1回 500円
キッズ トレーニング (小学生)	毎週 金曜日	6月8日、15日、 28日、7月6日、 27日	午後4時30分 ～5時30分	遊びを取り入れ たコーディネー ション運動教室	2,000円 (月謝制)

場所 笠間市民体育館（笠間市石井 2068-1）※開催場所が変更になる場合があります。

申・問 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 TEL 0296-72-2101

【共通】

定員 各教室 20名程度（先着順）

持ち物 飲み物、タオル、上履き、ストレッチマット等

※教室によって異なりますので、お問合せください。

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。（午前8時30分～午後4時30分まで）