

⑫ かさま健康歩イント説明会・登録会

「かさま健康歩イント事業」は、スマートフォンアプリと Web サイトを活用し、歩数に応じて、地域ポイントが貯まり、市の特産品と交換できる事業です。事業参加に必要なスマートフォンアプリ、Web サイトの登録方法、利用方法の説明会を開催します。申し込みは不要ですので、ぜひご参加ください。

日時 (1)10月6日(土) 受付：午前10時～午後4時

(2)10月13日(土) 受付：午前9時～午後3時

※(2)は、かさま市民運動会が延期の場合は、10月14日(日)に延期になります。

場所 (1)笠間ショッピングセンター(ポレポレ) セントラルコート

(2)2018 かさま市民運動会 健康エリア(笠間市総合公園)

内容 ・「RenoBody(リノボディ)」、「Karada.Live(カラダライブ)」、「KapoCa(かぽか)」の登録

・「RenoBody」と「Karada.Live」の連携設定

・血圧・体組成(体重、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝等)測定

対象 市内在住の19歳以上で、スマートフォンをお持ちの方

持ち物 スマートフォン、KapoCa(お持ちの方のみ)

問 健康増進課(地域医療センターかさま内) TEL 0296-77-9145



⑬ ノルディックウォーキング体験教室

ノルディックウォーキングを始めてみたい方、興味のある方、この機会に体験してみませんか。

日時 10月13日(土) 雨天順延：14日(日)

午前の部：午前10時30分～11時 午後の部：午後1時30分～2時

場所 笠間市総合公園(笠間市箱田867-1) かさま市民運動会健康エリア健康増進課ブース内

定員 各回先着15名

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 10月5日(金)

持ち物 軽運動ができる服装、飲み物

※ノルディックウォーキングのポールは、市で用意します。

申・問 健康増進課(地域医療センターかさま内) TEL 0296-77-9145

地域ポイント制度の付与対象になります。



⑭ 笠間公民館定期講座「からだバー®」

年齢による「からだ」の変化や社会環境の変化に快適に適応できるよう、バー(器具)を使ってバランスよく体を整えます。

日時 10月16日(火)～12月18日(火) 第1・第3火曜日・全5回

午前10時～11時30分

場所 笠間公民館2階和室(笠間市石井2068-1)

講師 からだワーク協会 一級認定講師 坂口 悦子さん

参加費 2,000円(全5回受講料・教材費含む)

対象 市内在住・在勤の方

定員 20名(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

申込期限 9月29日(土) ※ただし定員になり次第締め切り

申・問 笠間公民館 TEL 0296-72-2100(月曜日休館)