

⑩ かさまヘルスロードウォーキング

市民憲章条文にある「いきがい、ほほえみ、やすらぎ」のあるまちづくりを推進するためヘルスロードウォーキングを開催します。秋のそよ風を感じながら、ウォーキングを楽しみませんか。※今年は健康増進課との共同で開催し、がん検診推進強化月間のキャンペーンも実施します。

日時 10月24日(水) 午前9時30分～11時 集合：午前9時20分 ※雨天中止
 態度決定は当日午前8時に行いますので、雨天等の場合はお問い合わせください。
 駐車場に限りがございますので、乗り合わせでお越してください。

場所 コース：友部ふれあいヘルスロードコース (北川根) 4.4 km
 集合：北川根ふれあい広場 (笠間市湯崎 1111-1)

対象 市内に在住または在勤の方

定員 40名程度 (先着順)

参加費 無料

持ち物 雨具、タオル等 ※飲み物を配布します。

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 10月19日(金)

申・問 市民活動課 (内線 133) 健康増進課 (内線 447)



健康都市 かさま

⑪ 公民館講座「自彊術 健康体操」

日本最初の健康体操で、健康増進を図る講座です。

自彊術とは、畳1畳程のスペースがあれば、器具などを使わずに誰でもできる体操で、老若男女年齢に関係なくできる体操です。元気な身体づくりをしませんか。

日時 11月9日(金)・16日(金)・30日(金) 午前10時～11時30分

場所 友部公民館 和室 (笠間市中央 3-3-6)

講師 (公社) 自彊術普及会 茨城県支部 大関 恵子さん

対象 笠間市在住または在勤の方、3回とも出席できる方

定員 20名 (応募者多数の場合は抽選)

参加費 900円 (受講料)

申込方法 窓口で直接またははがき、FAXでお申し込みください。FAXで申込む場合は、必ず受信確認の電話をお願いします。受付時間：午前9時～午後5時15分 (月曜日休館)

申込期限 10月19日(金)

申 笠間公民館 〒309-1613 笠間市石井 2068-1 FAX 0296-72-2103

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

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

問 友部公民館 TEL 0296-77-7533

⑫ 子育てセミナー

親子で子育てのポイントが学べます。託児つきですので、お気軽にご参加ください。

日時 10月14日(日) 午後2時～4時

場所 地域交流センターともべ Tomoda (笠間市友部駅前 1-10)

講師 NPO 法人すだち キャリアコンサルタント 須田 眞理子さん

内容 主体的な子どもに育てるコツ ～AI時代を生き抜くための「主体性」を育てる少しの工夫～

対象 中学生以下の子どもをもつ保護者の方

定員 20名 (先着順)

参加費 無料

申込方法 電話、メールまたはFAXでお申し込み下さい。

申・問 民間学童すまいる TEL 080-3503-2290 FAX 029-259-2774 メール msuda21@i.softbank.jp