

③⑦ アンチエイジングメソッド体験会

疲れにくい身体を手に入れましょう。リンパの流れを促し冷え、むくみの改善を行います。事前申し込みは不要で、参加費も無料ですのでお気軽にご参加ください。

日時 毎週火曜日 午前 10 時 30 分～11 時 30 分

場所 岩間公民館 3F 和室 (笠間市下郷 5140)

講師 健康運動指導士 鴻田^{こうだ} 良枝^{よしえ}さん

定員 15 名 (先着順)

持ち物 ヨガマット、タオル

問 鴻田 良枝 TEL 080-1170-8245

③⑧ カウンセリング講座 (入門コース)

カウンセリングの学習を通して、自分自身をより深く理解し、他の人と生き生きとした関わりを創造することをめざす講座です。お気軽にご参加ください。

日時 10 月 27 日 (土) ～平成 31 年 7 月 27 日 (土) までの毎月第 4 土曜日 (ただし、12 月は第 3 土曜日)

場所 茨城県産業会館 大会議室 (水戸市桜川 2-2-35)

参加費 27,000 円 ※茨城カウンセリングセンター会員の方は、割引になります。

申込方法 電話または FAX、メールでお申し込みください。

申・問 (公財) 茨城カウンセリングセンター TEL 029-225-8580 FAX 029-225-1872

メール iccnnet@sunshine.ne.jp

「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