

⑦ 女性のためのヨガ講座

身体のリズムやライフステージの変化が多い女性だからこそ、身体と心のメカニズムを知り、より健やかに、より快適に生きるために自分にしてあげられることを学びましょう。

ヨガが初めての方もご参加いただけます。

日時 11月10日(土) 骨盤編
12月8日(土) 女性ホルモン・月経周期編
平成31年1月19日(土) 更年期・自律神経編
各回午前10時～正午

場所 地域交流センターいわま「あたご」健康ふれあいルーム(笠間市下郷4437-7)

講師 伊勢山 陽子さん

定員 3名以上で開催

参加費 1回3,000円

持ち物 ヨガマット(レンタルあり)、動きやすい服装、筆記用具

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 地域交流センターいわま「あたご」 Tel 0299-57-3357

⑧ 第60回 自然観察会

ハイキングを楽しみながら、身近な樹木や草花など、自然の魅力を知っていただくために、自然観察会を開催します。当日はハイキングのできる服装でご参加ください。

日時 11月17日(土) 午前9時～正午 ※昼食はとらずに解散します。小雨決行です。

場所 難台山

講師 茨城県環境アドバイザー 安見 珠子さん、吉武 和治郎さん

対象 自然観察に興味のある方

定員 30名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 飲み物、植物等の図書、雨具(傘、長靴)、杖、筆記用具など

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 11月2日(金)

申・問 環境保全課(内線125)

**⑨ 定住自立圏事業 健康セミナー**

小児医療がテーマの講演会です。順天堂大学から講師を招き、小児医療の現状や子どもの急な病気への対応について講演します。託児を用意していますので、ぜひご参加ください。

	日時	場所
11月18日(日)	午前10時30分～11時45分	わんぱく・みと(水戸市大町3-4-30)
	午後2時～3時15分	はみんぐぱく・みと(水戸市本町1-8-2)

対象 県央地域に居住する未就学児の保護者

定員 各30名(先着順) ※託児は各20名(先着順)

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期間 10月29日(月)～11月9日(金)

申・問 水戸市保健センター Tel 029-243-7311

広報紙は笠間市ホームページでもご覧になれます。

<http://www.city.kasama.lg.jp/>