

ラジオ体操で健康になろう!!

ラジオ体操の効果

体内年齢

体内年齢が実年齢より若くなる

血管年齢

若々しい血管で脳卒中や心臓病を予防

呼吸機能

呼吸機能を若く保ち息切れを起こしにくい

骨密度

骨粗しょう症の予防に有効で骨折などを防ぐ効果

体力年齢

体力年齢が若く保たれ、転倒予防にも効果

ラジオ体操活動団体

現在、市内会場でラジオ体操を実施しています。皆さんも地域のラジオ体操に参加してみませんか。

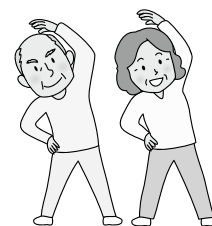
団体名	会場名	開始時間
1 城南ラジオ体操会	城南・やきもの通り公園	午前6時25分
2 笠間芸術の森ラジオ体操会	笠間芸術の森公園 (イベント広場)	午前6時30分
3 美原ラジオ体操会	友部小学校グラウンド	午前6時25分
4 ラジオ体操柏	(有)ホームコンサルト駐車場	午前6時30分

※雨天や季節によって、実施の有無や時間帯が変更される場合があります。
※事前の申し込み等は不要です。開始時間に会場へお越しください。

地域ポイントを貯めよう

地域のラジオ体操に参加すると地域ポイントが貯まります(5日参加して1ポイント)。ポイントをためて、笠間市の特産品と交換しよう。

5日参加して



【問い合わせ】健康増進課 TEL 0296-77-9145

生涯学習だより 77

-Life Long Learning-
Life Long Learning = 生涯学習

【橋川会長】自分たちでイチから企画・運営をし、小学生たちと触れ合うことができ、とても良い経験になります。

【軍司副会長】個性豊かなメンバーでワイワイ楽しく活動しています。



笠間市「L」EADERSクラブの決めポーズです♪

笠間市リーダーズクラブ

笠間市リーダーズクラブ(高校生会)は、笠間市に在住・在学する高校生が中心となり、自分たちで企画した事業の実施や、他市町村高校生会との交流、市主催事業(成人式・人権教育講演会)や子ども会事業のサポート等を行っている組織です。
毎月第1・3木曜日に定例会を開催していて、さらに活躍の場を広げていきたいと考えています。また、新会員を随時募集しています。一緒に活動してみたい方は、市生涯学習課までお問い合わせください。お待ちしております。

【問い合わせ】生涯学習課(内線382)

広報かさま1月号で掲載した『You・遊文化スクール開催』について、記事内容に誤りがありましたので訂正します。
(誤) 陶芸を体験したほか、普段なかなか触れる機会の少ない青森ねぶた囃子などの楽器を鳴らしてみたり、
(正) まゆ玉でおもちゃを作ったほか、普段なかなか触れる機会の少ないマリンバなどの楽器を鳴らしてみたり、