

### ⑬ 健康講座 腰痛予防教室

腰痛のある人だけでなく、症状のない人も、ぜひこの機会に腰痛のメカニズムや腰痛の予防法について学び、健康づくりに役立ててください。

日時 7月2日(火) 午後1時30分～3時

場所 笠間公民館(笠間市石井2068-1)

講師 水戸赤十字病院 理学療法士 小森 礼子さん、竹井 拓也さん

定員 30名(応募者多数の場合は抽選)

申込方法 窓口、または電話でお申し込みください。

申込期限 6月21日(金)

申・問 保健センター(笠間市南友部1966-1) TEL 0296-77-9145

※地域ポイント制度の付与対象になります。



### ⑭ スポーツ吹矢体験教室

腹式呼吸(吹矢式)で健康に良く、誰でも、いつでも、どこでも、簡単にできる生涯スポーツを体験してみませんか。申し込みは不要です。

日時 6月19日(水) 午前10時～11時30分

場所 岩間公民館 大会議室(笠間市下郷5140)

参加費 無料

持ち物 服装は普段着で、飲み物等は各自でご用意ください。用具は協会準備します。

問 (一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会 笠間愛宕支部 担当 米川よねかわ TEL 0296-77-8934

### ⑮ 2019 笠間フレンドシップインディアカ交流大会

インディアカとは、羽根のついた特殊なボールを手で打ち合う誰もが、楽しく、いつまでもできるスポーツです。「プレイできる楽しさ」と「人と出会う喜び」を広げるために開催します。

日時 6月23日(日) 午前9時30分 受付:午前8時30分

場所 岩間B&G海洋センター(笠間市押辺2259-1)

対象 市内在住または、在勤でインディアカ愛好者や、初心者の方、一度インディアカを体験してみたい方

参加費 1人200円(傷害保険料含む)

※6月15日(土)の事前説明会・練習会で集金します。

申込方法 窓口で直接またはFAXでお申し込みください。申込用紙は窓口に用意してあります。

申込期限 6月13日(木)

※6月15日(土)午後7時30分から岩間B&G海洋センター会議室で事前説明会、練習会を開催します。

申・問 事務局 石川いしかわ 淳じゆん TEL・FAX 0299-45-2347

**急な病気で心配なとき、医療機関をお探しのときはご利用ください。**

**(24時間365日対応)**

**子ども救急電話相談 #8000 または TEL 03-5367-2367**

**おとな救急電話相談 #7119 または TEL 03-5367-2365**