

⑮ ママ・リフレッシュ～シェイプアップヨガ～

子育てをがんばっているみなさん、夏に向けてシェイプアップしてみませんか。託児付きですので、ぜひお子さんと一緒にご参加ください。

日時 7月18日(木) 午前10時30分～11時30分

場所 笠間市児童館 遊戯室(笠間市南友部1966-140)

講師 子安 美穂さん

対象 市内在住の生後6ヶ月～2歳のお子さんとその母親

定員 10名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期間 7月6日(土)～15日(月)

申・問 笠間市児童館 Tel 0296-77-8340

⑯ カサマルシェ

季節ならではの笠間の農畜産物などを、より多くの方に届けたいという気持ちから始まったカサマルシェ。地元のこだわり農産物や人気の加工品が揃う直売マルシェに、どうぞお越しください。

日時 7月27日(土) 午前9時～正午(雨天決行)

場所 友部公民館 前庭(笠間市中央3-3-6)

問 笠間アグリビジネスネットワーク協議会事務局 農政課内(内線528)

⑰ カサマルシェ コラボ企画「旬の野菜を使った料理教室」

カサマルシェで取り扱っている商品を使った料理教室を開催します。旬の野菜を美味しく楽しくクッキングしましょう。

日時 7月27日(土) 午前9時～10時

場所 友部公民館 調理室(笠間市中央3-3-6)

内容 カラフル夏野菜のカフェ風ごはん&ブルーベリーの生マシュマロ

講師 食生活アドバイザー 坂部 幸子さん

定員 15名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 500円(材料費含む。当日徴収します。)

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん等

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 7月19日(金)

申・問 農政課(内線528)

「ごみ処理ハンドブック」は、笠間市のホームページからご覧いただけます。

⑧ページ

<http://www.city.kasama.lg.jp/> (「ごみ処理」で検索)