

㉔ 健康体操教室を開催します

運動不足は生活習慣病の原因のひとつです。体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

日時 9月4日(水)～11月20日(水) 毎週水曜日(全11回) 午前10時15分～11時45分
※11月13日は休み

場所 ゆかいふれあいセンター(笠間市長兎路仁古田入会地1-171)

内容 バランスエクササイズ、筋力トレーニング、シェイプアップトレーニング等
※初日と最終日に計測と体力測定を実施します。

講師 健康運動指導士

対象 市内在住の30～64歳の方

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 保健センター窓口または、電話でお申し込みください。

申込期限 8月22日(木)

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。



㉕ 筑波山地域ジオパーク愛宕山ジオツアーを開催します

日時 9月7日(土) 午前9時～午後0時30分 受付: 午前8時30分～(雨天決行/荒天中止)

場所 愛宕山大駐車場愛宕山フォレストハウス前(笠間市泉99-20)

コース(予定) 愛宕山大駐車場→巴川源流→見晴らしの丘→南山展望台→ジュラ紀の地層
→愛宕山大駐車場(休憩)→愛宕神社→飯綱神社→愛宕山大駐車場(解散)
※高低差約100メートルですが、初心者向きのコースです。

講師 筑波山地域ジオパーク推進協議会認定ジオガイド他

対象 健脚な方

定員 20名(先着順)

参加費 300円(資料・保険代等)

申込方法 住所、氏名(ふりがな)、生年月日、日中連絡の取れる電話番号を記入して、FAX、メールまたは電話でお申し込みください。

申込期限 8月23日(金)

持ち物 軽登山用の靴と服装、雨具、飲み物など

※歩きやすく滑りにくい靴、日焼けや虫刺され等を防ぐ長袖シャツ、長ズボンでお越しください。

申・問 筑波山地域ジオパーク推進協議会事務局 観光課内(内線516)

FAX 0296-77-1146 メール geo001@city.kasama.lg.jp



デマンドタクシーかさま 予約センター Tel 0296-70-9000
おかけ間違いにご注意ください。