

②⑥ 里山ウォーク

すがすがしい秋の空気を胸いっぱい吸いながら、自然豊かな里山歩きを楽しみませんか。

日時 10月5日（土）午前9時～正午（予定）

※荒天中止

集合場所 ビオトープ天神の里駐車場（北山公園付近）

コース 天神の里駐車場→長畑池→北山公園（新池）→白鳥湖（弁天池）→飛龍神社→天神の里（天神池）→天神の里駐車場（全行程約8キロメートル、2時間30分程度）

定員 30名（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

持ち物 水筒、おやつ、雨具など（ハイキングができる服装でご参加ください。）

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 9月26日（木）

申・問 環境保全課（内線125）

②⑦ いばらきヘルスロードウォーキング教室

秋の笠間稲荷神社と市内の街並みを堪能できるウォーキング教室を開催します。筑波大学名誉教授の田中喜代次さんの運動に関するミニ講話も開催します。運動のできる服装でご参加ください。

日時 10月31日（木）午後1時30分～4時 受付：午後1時

集合場所 市民体育館（笠間市石井2068-1）

コース いばらきヘルスロード（笠間お稲荷さんコース）：約2.6km

定員 80名程度（先着順）

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期間 9月17日（火）～10月18日（金）

※体育館で講話、準備運動がありますので室内用運動靴を持参してください。

申 茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部 TEL 029-243-4216

問 健康増進課（地域医療センターかさま内） TEL 0296-77-9145

健康都市かさま

②⑧ ママ・リフレッシュ～骨盤矯正～

子育てをがんばっているみなさんも時にはリフレッシュしませんか。癖や歪みを整え、自分のできるマッサージを学ぶチャンスです。

日時 10月3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 菊池聡子さん

対象 市内在住の生後6か月～2歳までのお子さんとその母親（託児付き）

参加費 無料

定員 10名（応募者多数の場合は抽選）

持ち物 ヨガマットまたは大判バスタオル、バスタオル2～3枚、飲み物、動きやすい服装

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 9月20日（金）～30日（月）

申・問 笠間市児童館 TEL 0296-77-8340