

②⑨ 地域交流センターいわま ATAGO—秋の収穫祭

実りの秋のど真ん中、「あたご」で秋の収穫祭を行います。地域農産物の販売やよさこい披露、音楽に合わせて楽しく運動・体操ができる「エルダーシステム」の体験や買い物ポイントによる抽選会で秋の農産物をプレゼントする企画もあります。

お誘い合わせのうえご来場ください。

日時 10月14日（月・祝）午前10時～午後3時

場所 地域交流センターいわま「あたご」（笠間市下郷 4438-7）

申・問 地域交流センターいわま「あたご」0299-57-3357

③⑩ シェイプアップ体操

いつもの生活に運動する時間を取り入れてリフレッシュしませんか。あらゆる運動を組み合わせ、体幹を鍛え、健康的な体づくりを目指します。事前の申し込みは不要ですので、自分のペースで楽しみながら始めてみましょう。直接会場へお越しください。

日時 10月11日（金）、18日（金）午前10時～11時30分

※どの回でも参加できます。11月以降も予定していますので、お問い合わせください。

場所 市民体育館（笠間市石井 2068-1）

内容 ヨガ、エアロビクス、体のゆがみ矯正体操、ストレッチ、筋力アップ体操など

講師 フィットネスコーディネーター 県体育指導員 ^{きむら さちこ} 木村 幸子さん

対象 30歳以上の女性（どの年代の方でも楽しめます。）

参加費 各回 800円

持ち物 室内用シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲物

問 渡部 TEL 090-7002-8344

③⑪ かさま歴史交流館 井筒屋 イベントのご案内

【IBS 出張レコードカフェ】

茨城放送のレコードカフェを催します。お気に入りのレコードをご持参いただければ、曲をかけてもらえるかもしれません。コーヒーを飲みながら、懐かしい曲と DJ のトークをお楽しみください。申し込みは不要ですので直接お越しください。

日時	10月19日（土）午後1時～3時
参加費	300円（コーヒーをサービスします）

【井筒屋和服 Day 菊まつりは和服でお出かけ】

笠間の菊まつりに着物で出かけましょう。着物に手さげとぞうりまで一式ご用意していますので、てぶらでお越しください。

日時	10月26日（土）受付：午前10時 着付け：午前10時30分
対象	中学生以上。男性可。
定員	20名（応募者多数の場合は抽選）
参加費	2,500円（着物レンタル料込み）
申込方法	窓口で直接または電話でお申し込みください。
申込期限	10月19日（土）
申	かさま歴史交流館井筒屋（笠間市笠間 987）TEL 0296-71-8118

場所 かさま歴史交流館井筒屋（笠間市笠間 987）

問 かさま歴史交流館井筒屋 TEL 0296-71-8118（月曜日休館、祝日の場合は翌日が休館）