

---

## ②⑥ 公民館講座「自彊術 健康体操」

日本最初の健康体操で、健康増進を図る講座です。

自彊術とは、畳1畳程のスペースがあれば、器具などを使わずに、老若男女年齢に関係なく誰にでもできる体操です。元気な身体づくりをしませんか。

日時 11月29日(金)、12月6日(金)・13日(金) 午前10時～11時30分

場所 友部公民館 和室(笠間市中央3-3-6)

講師 (公社)自彊術普及会 茨城県支部 大関 恵子さん

対象 市内在住または在勤で、3回とも出席できる方

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 900円(受講料)

申込方法 窓口で直接またははがき、FAXで講座名、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、電話番号を記入のうえ、お申込みください。なお、電話での申し込みはできませんがFAXで申し込む場合は、必ず受信確認の電話をお願いします。

申込期限 11月15日(金)必着(月曜日休館)午前9時～午後5時15分

申 笠間公民館 〒309-1613 笠間市石井2068-1 FAX 0296-72-2103

友部公民館 〒309-1737 笠間市中央3-3-6 FAX 0296-78-3278

岩間公民館 〒319-0294 笠間市下郷5140 FAX 0299-45-7612

問 友部公民館 TEL 0296-77-7533

---

## ②⑦ 第14回 笠間市ふれあい作品展

障がい克服し、創作活動を通して自立に励んでいる方の作品を展示しています。お誘いあわせのうえ、ご来場ください。

展示期間 11月2日(土)～11日(月)

展示会場 市民センターいわま 1階 市民ホール(笠間市下郷5140)

展示作品 絵画、デザイン、書道、写真、陶芸、手芸など

問 岩間支所福祉課(内線73171)

---

## ②⑧ 没後80年 山下りん展

日本最初の女流イコン画家として活躍した、山下りんの没後80年を記念し、パネル展を開催します。

日時 11月2日(土)～24日(日)午前9時～午後10時

場所 かさま歴史交流館井筒屋(笠間市笠間987)

参加費 無料

※11月10日(日)午後1時30分から笠間市市史研究員による展示解説を行います。

問 生涯学習課(内線382)

---

## ②⑨ 勝田駐屯地・施設学校開設68周年記念行事

日時 11月10日(日)午前9時～午後3時30分

場所 陸上自衛隊 勝田駐屯地(ひたちなか市勝倉3433)

内容 記念式典、訓練展示、装備品展示、戦車等体験試乗、ちびっこ広場、模擬売店

問 陸上自衛隊 勝田駐屯地 広報班 TEL 029-274-3211