

③⑥ 女性のためのヨガ教室

ほぐしのヨガとセルフケアで女性の気になる悩みを解決しましょう。体とところを快適に整えて自分らしい健康美を手に入れませんか。

日時 11月24日(日) 午前10時～正午

場所 地域交流センターいわま「あたご」健康ふれあいルーム(笠間市下郷4438-7)

講師 伊勢山 陽子さん

定員 3名以上で開催

参加費 3,000円/回

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 開催日の前日まで

申・問 地域交流センターいわま「あたご」 TEL 0299-57-3357

③⑦ 東京ディズニーランド・バスツアー

いこいの家はなさかで、東京ディズニーランドツアーを実施します。クリスマスの思い出に、ぜひご参加ください。

日時 12月8日(日) 出発:午前7時30分 帰着:午後10時30分

対象 市内に在住、在勤、在学の方

定員 45名(先着順)

※参加者が40人に達しない場合は、ツアーを中止することがあります。

参加費 18歳以上11,100円、12～17歳9,300円、4～11歳7,800円、チケットをお持ちの方は4,000円

申込方法 代金を添えて窓口で直接お申し込みください。

※ドリンク1本、はなさか入浴券をプレゼントします。

申込期限 11月29日(金)

※キャンセルについて:11月22日(金)午後4時までに参加申し込みをキャンセルされる場合は参加費を全額返金します。ただし、期限を過ぎた場合には、やむを得ずツアーを中止する場合を除き、返金しません。

申・問 いこいの家はなさか(笠間市橋爪586-4) TEL 0296-77-5110

HP <http://www.s-seiun.co.jp/shisetsu/hanasaka/>

③⑧ ちびっこスキー・スノーボード教室

日時 令和2年1月4日(土)～6日(月)

場所 丸沼高原スキー場(群馬県利根郡片品村東小川4658-58)

講師 全日本スキー連盟および笠間市スキー連盟公認の指導員

対象 スキー:市内在住の小学3年生～中学2年生

スノーボード:市内在住の小学4年生～中学2年生

定員 合計80名(先着順)

参加費 25,000円(宿泊料、バス代、保険料、食事7食含む)

レンタルスキー料金:3,000円(全日程)、レンタルスノーボード料金:4,000円(全日程)、

レンタルウェア料金:2,000円(全日程)

※貸スキー料、リフト代は自己負担です。

※1月1日以降のキャンセルについてはキャンセル料をいただきます。

申込場所 笠間公民館(笠間市石井2068-1)

申込方法 申込書、参加費を添えて窓口で直接お申し込みください。

申込日時 12月10日(火)午後7時～

申・問 笠間市スキー連盟事務局 秋野 TEL 090-2150-7145