

⑬ 5～7月 笠間市民体育館の運動教室

誰もが参加できる運動教室を開催しています。どなたもふるってご参加ください。

教室名	日時	内容	参加費	
筋力アップ 健康運動	5月4日、11日、18日、25日 6月1日、8日、15日、23日 29日、7月7日、21日、27日 ※月または火曜日	午前10時 ～11時30分	肩こり、腰痛予防と 歩ける寿命の延伸を 目的とした体操	500円/回
ヨガ	5月11日、18日、25日 6月1日、8日、15日、29日 ※毎週月曜日	午後7時30分 ～8時30分	今、人気の「ヨガ」の入門 クラス 心も体もリフレッシュ	800円/回
リズム ウォーク	5月14日、21日、28日 6月4日、11日、18日、25日 ※毎週木曜日	午後2時 ～3時	歩く動作が中心のエア ロビクス入門クラス	500円/回
キッズ トレーニング	5月1日、8日、15日、22日 6月12日、26日 ※毎週金曜日	午後7時30分 ～8時30分	小学生対象の遊びを取 り入れたコーディネー ション運動教室	2,000円/月

場所 笠間市民体育館（笠間市石井 2068-1）

※開催場所が変更になる場合があります。

定員 各教室 20名程度（先着順）

持ち物 飲み物、タオル、上履き、ストレッチマット等

※教室によって異なりますので、申し込みの際お問合せください。

申込方法 教室開催前日までに市民体育館管理事務所で直接または電話でお申し込みください。

受け付け時間は午前8時30分から午後4時30分までです。

申・問 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 TEL 0296-72-2101

⑭ 弓道教室

日時 5月7日（木）～8月11日（火） 昼の部：毎週月・木曜日 午前10時～正午
夜の部：毎週火・金曜日 午後7時～9時

場所 橋爪弓道場（笠間市橋爪 604）

対象 高校生以上

定員 昼、夜各 10名（先着順）

参加費 1,000円/3か月

申込方法 電話でお申し込みください。

申 橋爪弓道場 TEL 0296-78-1550 友部弓道クラブ^{かどい} 門井 TEL 090-1614-9032

問 友部弓道クラブ 門井 TEL 090-1614-9032



かさめ～るにご登録ください。