

⑩ オリンピアンであるアベベ・メコネンさんの陸上競技特別レッスンを受けてみませんか

エチオピア代表として、2 度のオリンピック出場や東京国際マラソン 3 度優勝をはじめとする経歴を持つアベベ・メコネンさんによる陸上競技(中長距離)の特別レッスンを実施しています。運動不足解消や運動スキルアップを目指してみませんか。

世界トップアスリートであるアベベさんの直接指導を受けられるのは今だけです。お申し込みをお待ちしています。

日時 7 月 11 日(土)、15 日(水)、19 日(日)、22 日(水)のうち希望する回
各回：午後 3 時～4 時

場所 柿橋グラウンド(笠間市鯉淵 6525-18)

内容 トレーニングメニュー、走行フォームのチェック等。また、参加者個別の質問にも答えます。

講師 スポーツ国際交流員 アベベ・メコネンさん

対象 市内在住または在勤の方、陸上経験は問いません。

定員 各回 10 名

参加費 無料

申込方法 名前、年齢、住所、電話番号、レッスン参加希望回、レッスンで学びたいことを明記のうえ、窓口で直接、または FAX かメールでお申し込みください。

その他 アベベさんは日本語を話せませんが、レッスン時は通訳が同席します。

参加者は新型コロナウイルス感染症防止の 3 つの基本(①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い)を心がけてください。

申・問 スポーツ振興課(内線 392) FAX 0296-71-3220 メール sports@city.kasama.lg.jp

⑪ ユニバーサルマナー講習会を開催します

高齢者や障がい者への基本的な向き合い方や、声かけ方法を学ぶ講習会を開催します。受講者は、全員ユニバーサルマナー検定 3 級が取得でき、受講当日に認定証が授与されます。

高校生や社会人など、どなたでも受講できますので、ぜひご参加ください。

日時 7 月 30 日(木) 午後 1 時 30 分～4 時 30 分 受付：午後 1 時

場所 友部公民館 2 階 大会議室(笠間市中央 3-3-6)

講師 日本ユニバーサルマナー協会 はら さとし 原 聡 さん

内容 ユニバーサルマナー研修(講習、視覚障がい者の実技)

※マスク着用のうえ、動きやすい服装でご参加ください。

定員 30 名(先着順)

参加費 2,500 円(当日、受け付け時に徴収)

申込方法 電話またはメールでお申し込みください。メールで申し込みの方は、本文に、お名前(フリガナ)、住所、電話番号を記載してください。

申込期限 7 月 15 日(水)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開催延期となる場合があります。

申・問 秘書課(内線 227) メール danjo@city.kasama.lg.jp

「ごみ処理ハンドブック」は、笠間市のホームページからご覧いただけます。
<http://www.city.kasama.lg.jp/> (「ごみ処理」で検索)