

---

## ③⑧ ほぐして整えるピラティス無料体験

日常生活でついでしまった身体の癖を、ストレッチでほぐしピラティスで整えるエクササイズです。

日時 11月8日(日) 午後3時20分～午後4時20分

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 MIKAさん

定員 10名

参加費 無料

持ち物 ヨガマット、スポーツタオル、飲み物、ヨガボール(お持ちの方)

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

---

## ③⑨ 2020 笠間フレンドシップインディアカ交流大会

インディアカとは、4人1チームで羽根のついたボールを手で打ち合う、誰でも楽しめるスポーツです。本大会はインディアカを楽しんでいただくことを目的に、当日即席チームを結成して試合を行います。年齢や経験年数は問いませんので、たくさんの申し込みをお待ちしています。

日時 12月6日(日) 開会式：午前9時30分 受付：午前8時30分～

場所 岩間B&G海洋センター(笠間市押辺 2259-1)

対象 インディアカ愛好者や一度インディアカを体験してみたい初心者の方

参加費 200円/人(傷害保険料含む。当日集金します。)

申込方法 岩間B&G海洋センターにある申込用紙を事務局へ直接またはFAXでお申し込みください。

申込期限 11月26日(木) 必着

申・問 事務局 石川(体育協会) TEL・FAX 0299-45-2347

---

## ④⑩ 社会参加のための SST 手法によるグループ訓練

職場でも学校でも、ほかの人となんとなく違う、対人関係が苦手なで常に生きにくさを感じている、我が子が周りとは違うような気がする、発達障害ではと言われたなどで悩んでいる方、SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)を使った訓練に参加してみませんか。

日時 11月14日(土) 午前9時～10時30分、午前11時～午後0時30分

場所 グッジョブセンター みた(水戸市大工町 1-2-3 トモスみたビル4階C-1)

講師 SST 指導者 武藤 幸枝さん

定員 各時間6人前後

参加費 2,000円/回

申込方法 電話またはFAX、メールでお申し込みください。

申・問 茨城 NPO センター・コモンズ グッジョブセンターみた

TEL 029-291-8990 FAX 029-300-4320 メール [good.job@npocommons.org](mailto:good.job@npocommons.org)