

⑱ ポールウォーキング体験会

問・申 地域交流センターともべ Tomoda (笠間市友部駅前1-10) TEL 0296-71-6637

姿勢よく、関節への負担を減らして楽に歩くことができます。運動が苦手な方もご参加ください。

日時 1月23日(月)・2月7日(火) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

講師 日本ポールウォーキング協会 アドバンスコーチ 新地 昌子しんち まさこさん

対象 医師から運動を禁じられていない方

定員 10名(先着順)

参加費 300円 別途ポールレンタル料:300円

持ち物 飲み物、汗ふきタオル ※持ち物はリュックなど両手が空くものに入れてください。

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。定員になりしだい締め切ります。

⑳ シルバーリハビリ体操体験会

問 笠間市シルバーリハビリ体操指導士会笠間支部 本田 TEL 0296-74-4599

いつまでも元気に、自分の力でいきいきと生活するために、柔軟性や筋肉をつける体操をしてみましょう。肩こり、膝痛、腰痛、転倒予防体操などもあります。申し込みは不要です。

日時 1月27日(金) 午後1時30分～3時30分

会場 笠間公民館 大会議室(笠間市石井2068-1)

対象 市内在住の方

定員 40名(先着順)

参加費 無料

㉑ 市民公開講座「生活習慣病と心臓の病気ー心筋梗塞・心不全にならないためにー」問 笠間市医師会 事務局 TEL 0296-71-0121 HP <http://www.kasama-med.or.jp/>

生活習慣病とはどのような病気なのか、どのように心臓病と関係するのかをわかりやすくお話しします。ぜひご参加ください。

日時 1月22日(日) 午後2時～3時 開場:午後1時30分

場所 笠間公民館 大ホール(笠間市石井2068-1)

講師 茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター 循環器内科 医長 菅野 昭憲すがの あきのりさん

定員 100名(先着順)

参加費 無料

㉒ 笠間地区建設高等職業訓練校 令和5年度新入生募集

問・申 笠間地区建設高等職業訓練校 TEL 090-4074-5710

働きながら日本古来の木造建築の基礎知識と技術、技能の向上が図れる3年制の学校です。3年間の就学中に社会地位の向上を目的とした技能士の国家資格が取得できます。

対象 中学校卒業以上で建築関連事業所に雇用されている方

新規学卒・または再就職を目指す方

授業料 60,000円/年(分割払い可、5,000円/月)

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 4月10日(月)

**生ごみ処理容器(電動式処理機・コンポスト)の
購入費補助制度があります。**