

② ママ・リフレッシュ

問・申 笠間市児童館(笠間市南友部 1966-140) TEL 0296-77-8340

子育てを頑張っている皆さん、リフレッシュしませんか。託児付きですので、安心してご参加ください。

○ポーセリンアート シールを張り付けて窯で焼き、オリジナルのお皿を作ります。

日時	①令和6年1月16日(火) ②令和6年1月26日(金) 両日とも午前10時～11時
場所	①岩間公民館(市民センターいわま 3階:笠間市下郷 5140) ②笠間公民館(笠間市石井 2068-1)
講師	こばやし じゅんこ 小林 純子さん
参加費	500円 ※申し込み時にご持参ください。
定員	各回10名(先着順)

○シェイプアップヨガ 産後の身体をシェイプアップしませんか。

日時	令和6年1月18日(木)・24日(水) 両日とも午前10時～11時
場所	笠間市児童館
講師	こやす みほ 子安 美穂さん
参加費	無料
定員	各回8名(先着順) ※妊婦の方は参加できません。

○アロマクリーム作り 天然100%のエッセンシャルオイルを入れて全身に使えるクリームを作ります。

日時	令和6年1月23日(火) 午前10時～11時
場所	笠間市児童館
講師	セラピー いけだ あさみ はんな★THERAPY 池田 麻美さん
参加費	500円 ※申し込み時にご持参ください。
定員	10名(先着順)

対象 市内在住の生後6か月から未就園児とその母親

申込方法 窓口で直接お申し込みください。電話での受け付けは行いません。

申込期間 令和6年1月5日(金)～12日(金)

③ 上級救命講習会

問 消防本部 警防課 TEL 0296-73-0833

心肺蘇生法(成人・小児・乳児)、AED取り扱い、異物除去法、搬送法、止血法、体位管理などの応急手当について幅広く学べる講習会を開催します。

日時 令和6年2月17日(土) 午前8時30分～午後5時30分 受付:午前8時～

場所 消防本部 3階 多目的ホール(笠間市箱田 2564)

対象 市内在住または在勤・在学の中中学生以上の方

定員 10名(先着順)

参加費 無料

申込方法 いばらき電子申請・届出サービス(右上の二次元コード)でお申し込みください。

申込期限 令和6年1月31日(水)



無理のない範囲でのオフィスや家庭での省エネ・節電にご協力ください。