

⑫ あたご天狗の森公園がリニューアルオープンします

問 観光課(内線 516)

あたご天狗の森公園内のあたごフォレストハウスと公園遊具が、4月1日(月)にリニューアルオープンします。飲食・多目的スペース、シャワー付きの更衣室を完備し、眺望を活かした展望デッキや斜面の高低差を利用した公園遊具などを新たに整備しました。

ぜひ、春のあたご天狗の森公園にお越しください。

場所 あたご天狗の森公園(笠間市泉 99-15)

あたご山桜まつり 愛宕山大駐車場周辺で3月23日(土)～5月6日(月・振)まで開催

⑬ 地域包括支援センターからのお知らせ

問・申 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871 ※電話番号は変更ありません。

3月31日まで：笠間市南友部 1966-1 4月1日から：笠間市中央 3-2-1

○第1回 男性のための転ばん体操(介護予防)教室

ストレッチや筋力トレーニングなど、動きやすい体づくりを目的とした教室です。

日時	5月8日～7月17日の毎週水曜日(全11回) 午前10時15分～11時15分
場所	ゆかいふれあいセンター(笠間市長兎路仁古田入会地 1-171)
対象	65歳以上の男性で運動制限のない方(事業対象者、要介護認定者を除く)
定員	15名(応募者多数の場合は抽選)
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	4月19日(金)

○シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

高齢者の健康維持と介護予防を目的としたシルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会を開催します。資格を取得して、一緒に活動しませんか。

日時		場所
5月28日(火)	午前9時30分 ～午後3時45分	茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)
5月31日(金)、6月7日(金) 11日(火)・14日(金)		地域交流センターいわま「あたご」 (笠間市下郷 4438-7)

対象 下記の全てを満たす方

- ・市内在住で、常勤の職をもっていないおおむね50歳以上の方
- ・全日程を受講できる方
- ・講習会終了後に体操普及のボランティア活動ができる方

定員 20名(先着順) ※最低開催人数は4名です。

参加費 300円(テキスト代)

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 5月14日(火)

**不法投棄・野焼きを見かけたら通報を 受付時間外は最寄りの警察署へ
不法投棄 110番 TEL 0120-536-380 8時30分～17時15分(平日のみ)**