

⑰ いこいの家はなさか 「ピラティス」

問 笠間市いこいの家はなさか(笠間市橋爪 586-4) Tel 0296-77-5110

深層筋を鍛えて痛みの予防を目的とした教室です。ぜひお気軽にご参加ください。

日時 5月26日(日) 午前11時～正午

場所 笠間市いこいの家はなさか

講師 健康運動指導士 インストラクター NONさん

定員 20名(先着順)

参加費 750円/回

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

持ち物 運動できる服装、タオル、飲み物 ※上靴は不要です。



詳しくはこちら

⑱ 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。

○体力編：タイ式マッサージ

タイ式マッサージを取り入れて日々の疲れをリセットしましょう。

日時		場所
6月13日(木)	午前10時～11時	笠間市児童館
6月18日(火)・26日(水)		岩間公民館 (市民センターいわま3階・笠間市下郷5140)

講師 常世田 麻衣さん

参加費 無料 ※妊婦の方は参加できません。

○制作編：デコパージュ

カッティングボードにデコパージュしてマグネットボードを作ります。

日時		場所
6月20日(木)	午前10時～11時	笠間市児童館
6月25日(火)		笠間公民館 (笠間市石井2068-1)

講師 矢口 真由美さん

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)

対象 市内在住の生後6か月～未就園児のお子さんとその母親

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 6月1日(土)～10日(月)

市職員を名乗る電話で「還付金」「ATM」と聞いたら詐欺を疑ってください。