

㊤ ノルディックウォーキング体験教室

問・申 事務局 ^{やまぐち}山口 Tel 090-6501-3427

ノルディックウォーキングは運動不足の解消と、理想的なエクササイズができます。専用ポールは無料で貸与します。この機会にぜひ健康づくりを体験してみませんか。

日時 3月12日、26日の水曜日 午前10時～正午

場所 笠間芸術の森公園内(笠間市笠間 2345) 集合：北駐車場 インフォメーションセンター前

講師 日本ノルディックウォーキング協会(JNWA)所属インストラクター

定員 各日10名(先着順)

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 3月7日(金)

※靴はローカットシューズをおすすめします。飲み物は両手が自由になるように、リュックやウエストポーチに入れてください。

㊥ 第2回 100歳でも元気に動ける体づくり

問・申 筋肉調整整体・筋トレジム 健康塾 ^{いその}磯野(笠間市矢野下 1379-3) Tel 090-5411-6875

日時 4月22日(火)・24日(木)・26日(土) 午後1時30分～4時 受付：午後1時～

場所 友部公民館 1階 多目的ホール(笠間市中央 3-3-6)

内容 筋肉調整と自重スロー筋肉トレーニングによる健康寿命の延伸

定員 50名(応募多数の場合は主催者で決定)

対象 県内在住で医師から運動制限を受けていない60歳以上で全日程参加できる方

参加費 1,000円(保険代含む) ※全3回分

持ち物 運動靴(上履き)、バスタオルなど

申込方法 申込書を添えて筋肉調整整体・筋トレジム 健康塾に直接お申し込みください。

申込書は、友部・笠間・岩間公民館、各地域交流センターにも設置しています。

申込期限 3月31日(月)

㊦ 第31回 歌声広場 ～みんなで楽しく歌いましょう～

問 ローサス ^{よしざわ}吉澤 Tel 0296-77-2402

シニアを対象に、音楽ボランティアグループ「ローサス」の伴奏に合わせて童謡唱歌、昭和歌謡、フォークソングなどを歌います。歌詞集は当日配布しますので、飲み物持参でご参加ください。申し込みは不要ですので、直接お越しください。

日時 3月18日(火) 午後1時30分～3時30分

場所 地域交流センターともべ「トモア」(笠間市友部駅前 1-10)

定員 90名(先着順)

参加費 無料

市ホームページにバナー広告を掲載しませんか。
全ページ下部の固定表示にリニューアルしました。

