

⑳ 笠間市総合公園「ピラティス教室」

申・問 笠間市総合公園 TEL 0296-72-9330

全ての日程に参加できなくても1回から参加できます。まずは気軽にご相談ください。

	日時		内容
腰痛 体操	7月1日・15日、 8月5日・19日の火曜日	午後6時30分 ～7時30分	ポッコリお腹、お手洗いの回数が増えてきた、背中が丸くなってきたなどでお悩みの方には、特におすすめるプログラムです。
姿勢 改善	7月5日・12日・19日・26日、 8月2日・9日・16日・23日 ・30日の土曜日	午前10時15分 ～11時15分	年齢とともに、筋力・柔軟性も衰えていきます。体の奥から整えて、しなやかな筋肉づくりをしていきます。

場所 笠間市総合公園 管理棟 会議室(笠間市箱田 867-1)

定員 各回 20名程度(先着順)

参加費 500円/回

申込方法 開催前日までに、窓口で直接または電話でお申し込みください。

㉓ 保護者向け研修会「困った時はどうするの？」

問 こども育成支援センター TEL 0296-73-4721

子どものつまづきや困難にどう対応したら良いか、グループワークの中で解決策を探しましょう。学校や家庭でのトラブル、気になる行動のある小学生の保護者の方は気軽にご参加ください。全3回シリーズで行います。

テーマ	日時	
(1)お友達とのトラブル	7月17日(木)	午前9時30分～11時30分
(2)かんしゃく	9月4日(木)	
(3)こだわり	12月11日(木)	

場所 こども育成支援センター 2階 多目的室(笠間市美原 3-2-11)

対象 市内在住の方

定員 20名(先着順)

参加費 無料

申込方法 右の二次元コードからお申し込みください。

申込期限 6月30日(月)



申し込みはこちら

㉔ 石の百年館 企画展「ヘリテージストーン展」

問 商工課(内線511)

今回は、2024年7月に東アジアで初めて IUGS ヘリテージストーン(天然石材遺産)に認定された筑波山塊つくばさんかいの花崗岩かこうがんを展示し紹介します。ぜひご来場ください。

日時 7月15日(火)～10月26日(日) 午前9時～午後5時(10月から午後4時閉館)

※月曜日休館(祝日の場合は翌平日)

場所 石の百年館(JR 稲田駅隣接：笠間市稲田 2307)

入館料 無料



笠間市公式 LINE

生活に役立つ情報をお届けします。