

③② 読み聞かせ ケラモンのおはなしのへや

問 茨城県陶芸美術館 Tel 0296-70-0011

お子さんから大人まで楽しめます。申し込みは不要ですので、企画展の鑑賞券を提示してください(高校生以下は入場無料)。

日時 10月18日(土) 午後1時30分～

場所 茨城県陶芸美術館 地下1階 研修室(笠間芸術の森公園内：笠間市笠間 2345)

③③ 第72回 笠間市菊祭りソフトテニス大会

問・申 笠間市ソフトテニス連盟 深谷 修一^{ふかや しゅういち} Tel・FAX 0296-78-3368

〒309-1734 笠間市南友部 483-5 メール fukaya483-kasamasta@yahoo.co.jp

日時 10月12日(日) 受付：午前8時30分 開会式：午前8時45分

※雨天時は10月26日(日)に延期

場所 笠間市総合公園 テニスコート(笠間市箱田 867-1)

対象 市内在住・在学で笠間市ソフトテニス連盟加盟クラブの活動を主としている方、大会案内を送付したクラブ会員

種目	
一般男子	中学生以上、中学生は市内総体・新人戦ベスト4以上
一般女子	
シニア男子 50	50歳以上男子、45歳以上女子、40歳以上初心者
シニア女子 50	50歳以上、40歳以上初心者
シニア男子 60	60歳以上男子、55歳以上女子、初心者50歳以上
シニア女子 60	60歳以上、50歳以上初心者

※令和7年4月1日時点の年齢でお申し込みください。シニア男子の部について、年齢条件を満たしている場合は女子も出場可能です。

参加費 3,000円/ペア 学校名で申し込みの中学生・高校生：2,000円/ペア

申込方法 申込者氏名、連絡先およびメールアドレス、種目、所属、参加者氏名、令和7年4月1日現在の年齢を記入のうえ、郵送、FAX またはメールでお申し込みください。

③④ 第3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

○一般高齢者の転倒骨折の防止・加齢による老化防止の筋肉体操

高齢者の転倒骨折の防止・加齢による老化防止のための筋肉体操でいつまでも元気で過ごせる体づくりを目指しましょう。

日時 10月21日(火)・23日(木)・25日(土) 午後1時30分～4時 受付：午後1時～

場所 岩間公民館 3階 大会議室(市民センターいわま：笠間市下郷 5140)

内容 高齢者の健康づくり筋肉体操

定員 50名

対象 県内在住で医師から運動制限を受けていない60歳以上の方

参加費 1,000円(保険代含む)

持ち物 運動靴(上履き)、バスタオル(マット)、フェイスタオル

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。

申込期限 10月10日(金)

「犬のフン」は飼い主が持ち帰りましょう。