

**⑫ 各種運動教室**

**○大人の硬式テニス教室**

小人数制で、ラケットの持ち方から本格的なラリーまで、個々に合わせたレッスンを行います。ラケットは各自ご用意ください。

日時	毎週木曜日 午前 10 時～11 時 30 分	毎週金曜日 午前 10 時～11 時 30 分
場所	岩間工業団地テニスコート (笠間市安居 2600)	笠間市総合公園 (笠間市箱田 867-1)
参加費	1,100 円/回	1,050 円/回 ※初回のみ無料でラケットで貸し出し
申・問	笠間市岩間海洋センター Tel 0299-45-7085	笠間市総合公園 Tel 0296-72-9330

講師 指導員 <sup>いわさき けんた</sup> 岩佐 賢太さん

定員 各回 10 名程度

申込方法 開催日の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。

**○腰痛体操ピラティス教室**

体への負担が少ないエクササイズで、運動が苦手な方や体が硬い方にもおすすめです。柔軟性と安定した体幹が身に付き、腰痛の不安が解消されます。ヨガマットをお持ちください。

日時	4 月 7 日 (火)、21 日 (火) 午後 6 時 30 分～7 時 30 分 ※毎月第 1・3 火曜日同じ時間帯で、継続して実施予定
場所	笠間市総合公園 会議室
対象	18 歳以上の方
講師	インストラクター <sup>すずき ゆか</sup> 鈴木 由佳さん
定員	15 名
参加費	500 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。当日でも申し込みできます。
申・問	笠間市総合公園 Tel 0296-72-9330

**⑬ スマホの使い方教室**

問・申 笠間市消費生活センター Tel 0296-77-1313

**－無料通話アプリを使ってみよう－**

「スマートフォンを使ってみたいけど不安がある」「スマートフォンにしたけれど使い方がわからない」という方、実機を使って体験してみませんか。今回は、基本的なスマートフォンでの操作方法や無料通話アプリ、メッセージの送信方法を体験できる内容で実施します。

日時 5 月 13 日 (水) 午後 2 時～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)

講師 ソフトバンク スマホアドバイザー

対象 市内在住または在勤の方(一度受講した方は除く)

定員 15 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。