

エクササイズ教室の参加者募集

健康増進課では、運動習慣を身につけて、これからも若々しい心と体を保つためのエクササイズ教室を実施します。ちょっとしたコツを知れば、健康づくりも楽になるはず！

「運動を続けられるか心配」という方でも、気軽に参加できる内容になっています。みんなと一緒に、無理なく楽しく体を動かしてみませんか。きっとお友だちも増えますよ！

ご近所の方やお友だちなどお誘い合わせの上、お好きなコースを選びお申し込みください。

【募集期間】 平成26年9月1日(月)～9月19日(金)

【対象】 65歳未満で町内在住の方 ※ただし医師から運動制限されていない方

【実施期間】 平成26年10月6日(月)～平成27年3月23日(月)毎週月曜日実施予定
※詳細日程は、参加者に後日通知でお知らせします。

【内容/定員】 ★しなやかストレッチングコース：10：30～11：30（定員35名）

脂肪を燃焼させるストレッチ中心。腰痛予防の効果もあります。

★すっきりチャレンジコース：13：15～14：15（定員25名）

音楽に合わせた健康体操で、全身をシェイプアップ。汗ばむ程度の運動量です。

★はっする筋トレコース：14：30～15：30（定員20名）

バランスよく筋肉をひきしめます。二の腕のたるみや背中の脂肪が気になる方にお勧め。

※申込者多数の場合は、各コースとも抽選とさせていただきます。

【場所】 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内 2階 多目的室

【参加費用】 無料

【申込み先】 茨城町健康増進課 ☎029-240-7134



平成26年度 航空観閲式について

防衛省は、自衛隊記念日行事の一環として、平成26年度航空観閲式を本年10月26日(日)に航空自衛隊百里基地において実施することとなりました。

なお、政府主催行事のため、招待者以外の方のご入場はできませんのでご理解ください。

また、当日及び事前の飛行訓練に際しては、大変ご迷惑をおかけいたしますが、なにとぞご理解をお願いいたします。

【問合せ先】 航空自衛隊百里基地渉外室
☎0299-52-1331
(内線2211または2587)

宝くじコミュニティ助成事業 地域コミュニティ活動の活性化

宝くじコミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献事業としてコミュニティ活動備品の整備などに対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展と社会福祉の向上に寄与することを目的としています。

宮ヶ崎第六区では、この宝くじの助成金で公民館にミニシアターを整備し、大画面をいかした農業の研修などを実施しました。



【問合せ先】 地域産業課 ☎240-7124

フロンティアアドベンチャー事業

「里山で暮らそう！ わんぱくキッズ隊」



自立心と協調性を育むキャンプ体験

夏休みを利用して子どもたちが共同生活を送るフロンティアアドベンチャー事業「里山で暮らそう！ わんぱくキッズ隊」が潤沼自然公園において開催されました。

10回目となる今回は参加者が小中学生50名、期間も7泊8日になるなど、昨年にくらべ規模も内容もボリュームアップ。子どもたちは自分たちで立てたテントで寝泊まりをしながら、火起こしから始まる食事作りや筑波山登山、キャンプファイヤーなどを体験。親元を離れて仲間たちと協力して過ごした日々は一生忘れない大切な思い出になったことでしょう。

