

**ストレッチポール講座11**

肩や肩甲骨・背中や腰回りまで、スッキリさせましょう！  
**日時**=7月23日～9月3日の毎週木曜日(8月13日を除く全6回)  
 ①午前9時45分～10時45分  
 ②午前11時～正午  
**場所**=はさき保健・交流センター  
**定員**=18人(先着順)  
**費用**=3,600円  
**申込開始**=7月2日(木)  
**申込方法**=窓口または電話  
**☎・㊦**はさき保健・交流センター  
**Tel0479-21-5131**

**ノルディックウォーキング in 愛宕山**

**日程**=7月12日(日)  
**集合時間**=午前8時  
**集合場所**=かみすスポーツクラブ  
**コース**=愛宕山ハイキングコース(笠間市) **定員**=20人(先着順)  
**費用**=2,000円  
 ※ノルディック用具貸し出しあり  
**☎・㊦**かみすスポーツクラブ  
**Tel0299-93-0040**

**自然とふれあう環境教室**

オリジナル工作や生き物調査で自然とふれあいませんか？  
**日時**=7月25日(土) 午後5時15分～8時 ※雨天決行  
**場所**=花王(株)鹿島工場  
**対象**=年長～小学生※保護者同伴  
**定員**=親子15組(先着順)  
**申込期限**=7月10日(金)  
**☎・㊦**花王(株)鹿島工場  
**Tel0299-93-8311(平日のみ)**

**はさき交流夏まつり**

今年もすてきな夏の夕方をお届けします。子どもから大人まで楽しめるホットな夏祭りです。ステージイベントなど催し物をたくさんご用意してお待ちしています。  
**日時**=7月19日(日) 午後3時～7時 **場所**=はさき保健・交流センター **内容**=こども縁日、鉄道模型運転体験、サイエンスマジックショー、ワークショップなど、キッチンカーも多数出店！  
**☎**はさき保健・交流センター  
**Tel0479-21-5131**

**ファミリーバドミントン体験教室・大会**

**日時**  
 ●体験教室=7月5日(日)、26日(日)  
 ●大会=7月26日(日) 教室と同時開催 午前9時～11時30分(受付 午前9時～)  
**場所**=武道館  
**費用**=ビジター500円(大会のみ)  
**☎・㊦**かみすスポーツクラブ  
**Tel0299-93-0040**

**下肢筋力向上トレーニング教室**

**日時**=9月2日～12月2日の水曜日(全13回) 午後2時～3時  
**場所**=武道館  
**対象**=市内在住・在勤の方  
**定員**=40人  
**費用**=4,000円  
**申込開始**=7月15日(水)  
**申込方法**=費用を添えて申込先へ  
**☎・㊦**武道館  
**Tel0299-96-7700**

**和太鼓体験会**

和太鼓をたたいてみませんか！子どもから大人まで、楽しく和太鼓の魅力を味わえる体験会です。  
**日時**=8月8日(土) 午前9時30分～11時30分 **場所**=文化センター  
**対象**=市内在住・在勤・在学の小学生以上 ※小学生は親と同伴 **定員**=30人(先着順) **費用**=中学生以上500円 **申込開始**=7月11日(土)  
**申込方法**=費用を添えて申込先へ  
**☎・㊦**文化センター  
**Tel0299-90-5511**

**ピアノ スタインウェイ体験会**

**日時**=8月2日(日) 午前9時～午後4時50分 **場所**=文化センター  
**対象**=市内在住・在勤・在学の小学生以上でピアノ経験者  
**定員**=7組(先着順) ※1組50分、3人以内  
**費用**=1組1,000円  
**申込開始**=7月4日(土)  
**申込方法**=費用を添えて申込先へ  
**☎・㊦**文化センター  
**Tel0299-90-5511**

**シルバー人材センター元気朝市**

毎月最終月曜日に開催！夏季限定かき氷、コーヒー、新鮮野菜、手芸品の販売と刃物研ぎ。  
**日時**=7月27日(月)、8月31日(月)、9月28日(月) 午前9時～11時  
**場所**=シルバー人材センター本所 ※刃物研ぎは受付のみ。一時お預かりし、後日お渡しします  
**☎**シルバー人材センター  
**Tel0299-92-7583**

**講座・教室**



**おなか元気教室**

**☎・㊦**こども家庭センター  
**Tel0299・77・9288**  
 紙芝居などで、おなかの健康の大切さや栄養などについて親子で学び、毎日を元気に過ごしましょう。  
**日時**|| 7月30日(木) 午前11時～正午  
**場所**|| 保健・福祉会館  
**対象**|| 市内在住の3歳～就学前の子と保護者  
**定員**|| 15組(申込多数の場合は抽選)  
**申込方法**|| いばらき電子申請・届出サービス  
**申込期限**|| 7月20日(月・祝)



**家庭教育講演会 生(きる)教育講演会**

**☎・㊦**文化スポーツ課  
**Tel0299・77・7495**  
 生まれてきてくれたこと、それがすでに奇跡！「命」の尊さ、生きることの素晴らしさを子どもたちに伝えましょう。

**講座・教室**

**相談**

時間|| 午前10時～午後1時  
**対象**|| 小学生とその保護者  
**定員**|| 各会場10組(先着順)  
**持ち物**|| エプロン、三角巾、マスク  
**申込方法**|| いばらき電子申請・届出サービス  
**申込期限**|| 7月15日(水)

**夏休み親子料理教室**

**☎**健康増進課  
**Tel0299・90・1331**  
 食生活改善推進員による料理教室を開催します。親子で料理をつくることの楽しさや食べることの大切さを学べます。  
**日程・場所**  
 ●7月26日(日) || 大野原コミュニティセンター  
 ●8月2日(日) || はさき生涯学習センター



**施設管理スタッフ講習**

**☎・㊦**シルバー人材センター  
**Tel0299・92・7583**  
 接遇・ビジネスマナー・クレーム処理、スマホの活用、ワード・エクセルの基礎を学びます。  
**日時**|| 7月28日(火)、29日(水)、30日(木) 午前10時～午後5時  
**場所**|| シルバー人材センター本所  
**対象**|| 3月31日時点で60歳以上で、受講後シルバー人材センターの会員になり就業する意欲のある方  
**定員**|| 10人  
**申込方法**|| 所定の申込書を窓口へ提出  
**申込期限**|| 7月13日(月)



**家庭生活支援員養成講習会**

**☎・㊦**県母子寡婦福祉連合会  
**Tel029・221・8497**  
 家庭生活支援員養成講習会の参加者を募集します。  
**日時**|| 10月18日(日)、11月1日(日)、15日(日)・29日(日)  
 午前9時～午後4時  
**場所**|| 県母子寡婦福祉連合会(水戸市)  
**対象**|| ひとり親家庭の母、父、寡婦の方  
**定員**|| 15人  
**申込期限**|| 9月18日(金)  
 ※託児利用ができます。その他、詳しくはお問い合わせください

**相談**



**無料税務相談(予約制)**

**☎・㊦**関東信越税理士会潮来支部  
**Tel0299・84・7339**  
 税金の専門家である税理士による無料税務相談です。  
**日時**|| 7月1日(水)、15日(水)、8月5日(水)  
 午後1時30分～4時30分  
**場所**|| 鹿嶋市立中央公民館