

⑨健康体操の参加者を募集

今、話題のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防するには、「運動不足」「過食」という生活習慣を見直すことが必要です。運動をしたくても仕方がわからない方、生活習慣を改善したい方に、運動の実践方法を指導します。運動習慣をつける機会として、ぜひ、ご参加ください。

○笠間保健センター

日時 平成21年1月8日（木）～3月26日（木）の毎週木曜日

午前10時30分～正午

回数 12回 定員 25名

申・問 笠間保健センター TEL 0296-72-7711

○岩間保健センター

日時 平成21年1月6日（火）～3月25日（水）の毎週火曜日または水曜日

午後1時30分～3時

回数 12回 定員 20名

申・問 岩間保健センター TEL 0299-45-7888

対象者 市内在住の40～64歳の方

内容 リズムウォーキング等

指導者 健康運動指導士、保健師等

申込期限 12月19日（金） ※参加費無料

※初回参加の方を優先します。なお、2会場の同時参加はできません。

※定員を超えた場合は抽選とします。

⑩スマートダイエット教室を開催

「スマート（賢く、知的に、上手に、美しく）ダイエット」で健康的な身体づくりをサポートします。

対象者 ○BMIが25以上で、継続参加可能な方（BMIの計算方法＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））

○市内在住の40歳～64歳までの方
※今までに市の健康体操に参加されていない方を優先します。

日時 平成21年1月19日（月）～3月30日（月）の計11回

午後7時～8時45分 ※参加費無料

場所 友部保健センター 定員 15名

担当 筑波大学教員、健康運動指導士、市保健師、栄養士

申込期限 12月19日（金）

申・問 友部保健センター TEL 0296-77-9145

⑪手づくり講座を開催

正月飾りの「しめ縄」と「アレンジメント玄関飾り」の手づくり講座を開催します。新しい年明けを祝う心と伝統を大事にしながら、手づくりでお正月を迎えませんか！

○しめ縄

日時 12月21日（日）

午前9時～11時30分

場所 市民センターいわま1階市民ホール

講師 田口 英一（たぐち えいいち）さん
山田 昇（やまだ のぼる）さん

参加費 500円

○アレンジメント玄関飾り

日時 12月26日（金）

午後7時～8時30分

場所 岩間公民館 第2会議室

講師 富田 幸子（とみた さちこ）さん

参加費 1,500円

持物 軍手、はさみ（わらや枝が切れるもの）

申込期限 12月10日（水）

※定員を超えた場合は抽選とします。

問・申 岩間公民館 TEL 0299-45-2080

⑫「桃宴（とうえん）～笠間のお雛様展～」の参加店・団体を募集

期日 平成21年1月24日（土）～3月3日（火）

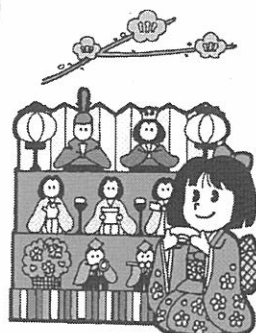
参加費 4,000円

応募締切 12月12日（金）

目的 市民や笠間に訪れた方に、早春のまちなか散策を楽しんでいただきます。

内容 笠間焼陶雛の展示・販売。飲食店での桃宴限定メニューの販売。吊るし雛・手づくりのお雛様・古いお雛様の展示、コンサートなどを行う参加店・参加団体を募集します。

問・申 桃宴実行委員会 TEL 0296-72-6865（山崎）



⑧骨粗しょう症検診申込受付中

検 診 日	検 診 場 所	検診受付時間	お問合せ・申込先
1月21日（水）	友部保健センター	午前 9:30～11:00 午後 1:00～ 3:00	友部保健センター
1月22日（木）	岩間保健センター	午前 9:30～11:00 午後 1:00～ 3:00	岩間保健センター
1月23日（金）	笠間保健センター	午前 9:30～11:00	笠間保健センター

《 対 象 》：20～70歳の女性（2年に1回）
※定員になり次第締切 【年齢基準日：平成21年3月31日現在】

総合健診申込受付中

健 診 日	健 診 場 所	健診受付時間	お問合せ・申込先
1月17日（土）	友部保健センター	午前 7:00～10:30 （1時間ごとに受付）	友部保健センター

総合健診【健康診査・胸部レントゲン・胃がん・大腸がん検診を組み合わせる検診です。】
19歳～39歳までの方【お申し込みいただけます。但し、健康診査（基本診査）のみとなります。】
※定員になり次第締切 【年齢基準日：平成21年3月31日現在】

【お問合せ・申込先】

【友部地区】

友部保健センター

TEL 0296-77-9145

【笠間地区】

笠間保健センター

TEL 0296-72-7711

【岩間地区】

岩間保健センター

TEL 0299-45-7888

お気軽にご連絡ください。



※ 申込み受付は電話又は各地区の各保健センター窓口で随時受け付けます。

・ 申込は、ご本人又はご家族分のみとさせていただきます。

・ 健（検）診は、症状のない方から病気を見つけることを目的としています。自覚症状のある方は、医療機関で受診されることをお勧めします。

★ 詳しくは、各保健センターまでお問い合わせください