

## 健康都<sup>カ</sup>かさま⑩「糖尿病予防教室・スリムアップ教室」 参加者募集

保健センターでは、生活習慣病予防のための健康教室を開催します。日ごろの生活を見直し、自分に合った食事や運動の方法を見つけましょう。ご参加お待ちしております。

スリムアップ教室 ～「いくつになっても素敵！」でいるために～(要予約)

**対象者** 市内在住の40～74歳の方で、体重やお腹周りの気になる方

(例：BMI 26以上の方や腹囲85cm以上の方など)

BMIとは：体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められる体格指数



教室内容 会場 (申・問)	栄養教室パート1	栄養教室パート2	運動教室
	ヤセたい人の献立づくり (ヤセるコツを覚えましょう)	たっぷり野菜を使って 簡単料理(調理実習)	メタボ予防の体操 (柔軟体操・筋力トレーニング・有酸素運動)
笠間保健センター Tel 0296-72-7711	1月17日(木) 午前10時～正午	2月6日(水) 午前9時30分～午後0時30分	1月24日(木) 午前10時～11時30分
友部保健センター Tel 0296-77-9145		1月30日(水) 午前9時30分～午後0時30分	
岩間保健センター Tel 0299-45-7888		3月1日(金) 午前9時30分～午後0時30分	

※セットではありませんので、1つの教室だけの参加も歓迎します

**参加料** 無料

**定員** 25名(先着順・定員になり次第締切)

**申込方法** ご希望の保健センターに開催日の5日前(土日・祝日の場合はその前)までにお申し込みください。お申込みいただいた方には、開催日が近くなったら詳細をお知らせします。

**その他** 地域ポイント制度の付与対象になります。

## 健康都<sup>カ</sup>かさま⑪「骨粗しょう症検診」の受診者再募集

骨粗しょう症検診の申込みを受け付けています。ご希望の方は、各保健センターの窓口または電話でお申し込みください。あなたの健康を守るために健康診査を受けましょう。

**会場・検診日** ※すべて平成25年開催

友部保健センター：1月22日(火)

笠間保健センター：1月25日(金)

岩間保健センター：1月23日(水)

**受付時間** 午前9時30分～11時  
午後1時30分～2時30分

**対象** 20～70歳の女性(2年に1回)

※年齢の基準日は、平成25年3月31日現在。

**検診内容** 超音波検査(足のかかとで測定)

**料金** 800円

**申込方法** 検診会場の保健センターにお申し込みください。

**申・問** 友部保健センター Tel 0296-77-9145

笠間保健センター Tel 0296-72-7711

岩間保健センター Tel 0299-45-7888

## ⑫「第21回茨城県歯科医学会公開講座」の受講者募集

**日時** 平成25年2月3日(日)  
午前10時～11時30分

**会場** 水戸プラザホテル  
1階ガーデンルーム EAST

**内容** あなたの口元みられています  
～表情筋のトレーニングとアンチエイジング～

**対象** 一般

**定員** 100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。

**申込開始** 1月8日(火) 午前9時30分～

**受付時間** 午前9時30分～午後4時30分  
(土日・祝日を除く)

**申・問** 茨城県歯科医師会

Tel 029-252-2561

## ⑬「第50回 県下中学校交歓笠間市駅伝大会」を開催

第50回を迎えた「県下中学校交歓笠間市駅伝大会」を、自然と芸術が融合した笠間芸術の森公園をメイン会場に開催します。

厳寒の中、正々堂々と健脚を競い合う選手に声援をお願いします。

**期日** 平成25年1月20日(日) 予備日27日(日)

**走路** 笠間芸術の森公園の外周一帯(ギャラリーロード、馬廻地域ほか)  
スタート・ゴール 笠間芸術の森公園イベント広場

**スタート時間** 女子の部：午前9時 男子の部：午前10時30分

**交通規制** 駅伝大会の実施に伴い、下図の区域の一部が交通規制されますので、ご協力をお願いします。

**規制時間** 午前9時～正午

**問** スポーツ振興課(内線391・392)



## ⑭平成25年度小学校新入学児童に入学祝品を贈呈します

(社)茨城県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭(母子・父子家庭)の新入学児童に入学祝品(学用品)をお贈りします。

希望される保護者の方は、平成25年1月25日(金)までに次の窓口、または、電話にてお申し込みください。

お子さんの氏名、性別、生年月日、保護者名、住所をお知らせください。

**申** 子ども福祉課(内線163)  
笠間支所 福祉課(内線72132)  
岩間支所 福祉課(内線73173)

※社会福祉協議会でも申込みできます。

**問** 茨城県母子寡婦福祉連合会 長島  
Tel 029-221-7505

## ⑮新入学児童祝金を贈呈します

笠間市社会福祉協議会では、住民の皆さんの善意で寄せられた共同募金の中から、ひとり親家庭の新入学児童にお祝金をお贈りします。

**対象** 笠間市内に居住する母子・父子家庭で小学校新入学児童の保護者

**申込方法** 申請方式になりますので、ご希望の方は笠間市社会福祉協議会、または、子ども福祉課、支所福祉課へお越しください。その際、印鑑をお持ちください。

**祝い金の額** 小学校新入学児童一人につき  
5,000円

**申込期限** 平成25年3月15日(金)

**申・問** 社会福祉協議会  
本所・友部支所 Tel 0296-77-0730  
笠間支所 Tel 0296-73-0084  
岩間支所 Tel 0299-45-7889