

⑨地域交流センターともべでフリーマーケットを開催します

毎月第4日曜日にフリーマーケットを開催しています。古着や手作りの小物やアクセサリ、ワクワクするような掘り出し物等の出品物があります。食べ物も、オムライス、焼き鳥、豚汁、カレーライス、アップルパイ、ゼリー等、月替わりで腕自慢の方々が出店します。

また、フリーマーケットに興味があるけれど、初めてで不安という方には、スタッフがお手伝いし、アドバイスします。リサイクル貢献活動の1つとして、お店のプチオーナーになって、楽しく過ごしてみませんか？

日時 3月25日（日）午前9時～午後1時 ※小雨決行、荒天中止

場所 地域交流センターともべ  (笠間市友部駅前1-10)

問 友部フリーマーケット実行委員会

代表 佐藤 TEL 090-3245-0880、幹事長 柏崎 TEL 090-1880-6317

募集

⑩健康診査（5～7月分）の参加者を募集します

胃がん検診のある健康診査、子宮頸がん検診、乳がん検診のお申し込みを受け付けます。あなたの健康を守るために年に1度は健診を受けましょう。

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期間 4月6日（金）午前8時30分～

申・問 保健センター（地域医療センターかさま内）TEL 0296-77-9145



【胃がん検診のある健康診査（要予約）】

健診項目 特定健診・生活習慣病予防健診・高齢者健診のいずれか、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査（B、C型）の検診で希望するもの

場所	期日	受付時間
保健センター（地域医療センターかさま内） （笠間市南友部 1966-1）	6月18日（月）	午前7時～10時30分 ※1時間ごとに受け付け
	7月10日（火）	
笠間公民館（笠間市石井 2068-1）	6月3日（日）	
	6月4日（月）	
	7月5日（木）	
地域福祉センターいわま（旧岩間保健センター） （笠間市下郷 5139-1）	6月28日（木）	

※胃がん検診は、胃や腸の病気で治療中の方、手術をした方、当日の血圧が著しく高い方などは受診できない場合もあります。

【子宮頸がん検診・乳がん検診（要予約）】

場所	期日	受付時間
保健センター（地域医療センターかさま内）	6月19日（火）※	午前10時～10時30分 （乳がん検診のみ）
	7月21日（土）※	
笠間公民館	5月17日（木）※	午後0時30分～1時 （子宮頸がん・乳がん検診） ※印の健診日は午後のみです。
	6月13日（水）	
	7月7日（土）	
地域福祉センターいわま（旧岩間保健センター）	6月29日（金）	
	7月26日（木）	

※上記以外の日程、胃がん検診のない健康診査（予約不要）、個人負担金等、詳細は保健センター年間予定表（P1～6）をご覧ください（広報かさま3月号に折り込まれています）。

⑪メディカルカフェ「みんなの相談室」の参加者を募集します

専門職による話を聞いて知識を深め、日ごろ健康面等で気になる事をお茶を飲みながら気軽に相談してみませんか？

日時 4月12日（木）午後2時～3時30分 受付：午後1時30分～

場所 笠間市立病院 1階食堂（地域医療センターかさま内：笠間市南友部 1966-1）

内容 講話「腰痛について～あなたの腰は元気ですか～」、個別相談等

講師 笠間市立病院 理学療法士

対象 市民の方

定員 20名（先着順）

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

⑫男性のからだづくり教室の参加者を募集します

筑波大学大蔵研究室による男性限定の運動教室です。運動習慣のない方、運動のきっかけがほしい方、仲間がほしい方等、この機会に体と頭を鍛えて男前をアップさせましょう！ぜひご参加ください。

日時 4月18日（水）～6月27日（水）毎週水曜日、全11回 午後2時～3時30分

受付：午後1時30分～ ※初回と最終回は午後4時終了

場所 笠間市総合公園 管理棟（笠間市箱田 867-1）

内容 ダンベル体操、筋力トレーニング、レクリエーション等

※初回と最終回に体力測定、認知機能検査を行います。

対象 市内在住の65歳以上の方で、医師から運動を許可されている方（介護保険認定者を除く）

定員 20名（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 4月9日（月）

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

⑬ガルテンアカデミー「ふろしき活用教室」の参加者を募集します

笠間クラインガルテンでは毎月、「健康」「食」「アート」をテーマに、体験教室を実施しています。今回は身近な、ふろしきの活用法を学びます。ふろしきのアレンジや活用法を学んで使いこなせるようになりましょう。

日時 3月23日（金）午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～

場所 笠間クラインガルテン クラブハウス（笠間市本戸 4258）

講師 和風ラッピング講師、^{つつみやぎゅ}Tutumiya GYUオーナー ^{やまぐちのりこ}山口典子さん

定員 30名（先着順）

参加費 2,000円（ふろしき付き）

持ち物 筆記用具

※使いにくいと思っているふろしきがありましたら、お持ちください。使い方のアドバイスを受けられます。

申込方法 電話またはFAX、メールでお申し込みください。

申込期限 3月22日（木）

申・問 笠間クラインガルテン クラブハウス TEL 0296-70-3011 FAX 0296-70-3211

メール k-garten@atlas.plala.or.jp