
②③メディカルカフェ～みんなの相談室～

専門職による話を聞いて知識を深めたり、日頃、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ませんか？無料でどなたでも参加できます。

日時 8月9日（木） 午後2時～3時30分 受付：午後1時30分～

場所 地域医療センターかさま 行政棟（笠間市南友部 1966-1）

内容 講話「転ばぬ先の杖～転倒予防について～」、個別相談等

講師 保健師

定員 20名（先着順）

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

②④かさま健康歩イント説明会・登録会

「かさま健康歩イント事業」は、スマートフォンアプリとWebサイトを活用し、歩数に応じて、地域ポイントを付与する事業です。事業参加に必要なスマートフォンアプリ、Webサイトの登録方法、利用方法の説明会を開催します。申し込みは不要ですので、ぜひご参加ください。

日時 7月29日（日）受付：午前9時～11時30分

場所 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）

内容 ・「RenoBody（リノボディ）」、「Karada.Live（カラダライブ）」、「KapoCa（かぽか）」の登録
・「RenoBody」と「Karada.Live」の連携設定
・血圧・体組成（体重、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝等）測定

対象 市内在住の19歳以上で、スマートフォンをお持ちの方

持ち物 スマートフォン、KapoCa（お持ちの方のみ）

問 健康増進課（地域医療センターかさま内） TEL 0296-77-9145

②⑤親子すこやか宿泊研修

県内の母子家庭のお母さんとお子さんが、地域を越えて交流と楽しい体験ができる宿泊研修の参加者を募集します。

日時 10月13日（土）午後2時～10月14日（日）午後1時まで ※現地集合、現地解散

場所 茨城県立児童センター こどもの城（大洗町磯浜町 8249-4） TEL 029-266-3044

対象 母子家庭の親子（お子さんの年齢が年長児から中学2年生まで）

定員 80名（定員を超えた場合は、各市町村母子会長の推薦する世帯を優先します）

参加費 1世帯 500円

申込方法 電話でお申し込みください

申込期限 8月24日（金）

申・問 茨城県母子寡婦福祉連合会 TEL 029-221-8497