

㊼ 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 9月6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「じいじ、ばあばの孫守り講座」、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

㊽ ゆかいふれあいセンター健康体操教室

運動不足は生活習慣病の原因のひとつです。体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

日時 9月5日（水）～11月14日（水）毎週水曜日（全11回）午前10時15分～11時45分

場所 ゆかいふれあいセンター（笠間市長兎路仁古田入会地 1-171）

内容 バランスエクササイズ、筋力トレーニング、シェイプアップトレーニング等

※初日と最終日に計測と体力測定を実施します。

講師 健康運動指導士

対象 市内在住の30～64歳の方

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 8月27日（月）

申・問 保健センター（笠間市南友部 1966-1） TEL 0296-77-9145

※地域ポイント制度の付与対象になります。

**㊾ スリムアップ教室**

毎日の食事は、健康管理に大きな影響を及ぼします。食生活の改善は体重管理や血糖、コレステロールなどの血液のデータ改善にも役立ちます。

この機会にあなたの食生活を見直してみませんか。ご参加お待ちしております。

日時		場所	申込期限
9月19日（水）	午前9時30分 ～午後0時30分	笠間公民館（笠間市石井 2068-1）	9月12日（水）
11月5日（月）		保健センター（笠間市南友部 1966-1）	10月29日（月）
11月29日（木）		地域福祉センターいわま（笠間市下 5139-1）	11月22日（木）

内容 管理栄養士による講話、調理実習：野菜を使った簡単調理

対象 BMI26以上の方、特定保健指導対象の方、お腹周りの気になる方

定員 15名（先着順）

参加費 300円

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 保健センター（笠間市南友部 1966-1） TEL 0296-77-9145