

## ⑩ 健康診査（8月分）を実施します

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、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が受診できます。予約は必要ありません。個人負担金等の詳細については、保健センター年間予定表（P2～4）を確認してください。あなたの健康を守るために年1度は健康診査を受けましょう。

※大腸がん検診は、健康診査時に容器を配布し、後日指定された日に提出となります。

地区	場所	健診日	受付時間
友部	保健センター (地域医療センターかさま内) ※今年度から新会場で実施しています。	8月20日(月)	午前9時～11時
		8月21日(火)	午後1時30分～3時
		8月31日(金)	午後4時30分～7時30分
笠間	南山内公民館	8月28日(火)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時
		8月29日(水)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時
	笠間公民館	8月30日(木)	
岩間	地域福祉センターいわま (旧岩間保健センター)	8月22日(水)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時

問 保健センター TEL 0296-77-9145

※地域ポイント制度の付与対象になります。



健康都 かさま

## ⑪ 食事学講座を開催します

超高齢社会を迎え、地域での福祉活動がますます重要になってきました。そこで、日頃、台所に立つことが少ない男性の皆さん、料理作りに挑戦しませんか？また、女性の皆さんも再度「高齢者の食事」について学習しませんか？

福祉活動についての理解と同時に地域の一員であることの認識を深めてもらい、さらにボランティア活動への参加をしていただくことを目的に講座を開催します。

	女性の食事学講座	男性の食事学講座
開催日	9月 5日 (水)	9月 6日 (木)
	9月 19日 (水)	9月 20日 (木)
	10月 3日 (水)	10月 4日 (木)
	10月 17日 (水)	10月 18日 (木)
	10月 31日 (水)	11月 1日 (木)

内容 講義と調理実習

時間 午前9時～午後0時30分

場所 地域福祉センターともべ【旧社会福祉会館】2階調理室（笠間市美原 3-2-11）

講師 管理栄養士 小澤 美智子さん

定員 各20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 2,000円(材料代)

申込期限 8月27日(月)

申・問 笠間市社会福祉協議会 ボランティアセンター TEL 0296-78-2626

※地域ポイント制度の付与対象になります。

