

③⑩ 介護予防教室！健康体操

音楽に合わせて、体、口、脳のトレーニングができます。

日時 9月14日（金）午後2時～3時

場所 地域交流センターいわま「あたご」健康ふれあいルーム（笠間市下郷 4438-7）

内容 リズムに合わせて行うストレッチ、誤飲防止の為に喉の力、舌の動きを鍛えるパタカラ口腔体操、映像を使った脳トレなど。

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズかスリッパ

講師 生活総合機能改善アドバイザー 茅根^{ちのね} 佳奈美さん

定員 40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 地域交流センターいわま「あたご」 TEL 0299-57-3357

③⑪ みんなの保健室 かさま

健康に不安のある方が話をしたり、がん等の体験者同士やその家族の話しに耳を傾けることで少しでも前向きになれるようにお話をする場です。

月1回のささやかな集まりですが、皆さんの交流の場としてお気軽にご参加ください。

日時 9月21日（金）午後1時30分～3時30分

場所 地域交流センターともべ^{ともべ} Tomo Community Room（笠間市友部駅前 1-10）

内容 保健センターの保健師による血圧測定、健康に関するお話があります。がん体験者やその家族との情報交換もできます。

参加費 無料

申・問 友部^{ともべ} 登^{のぼる} TEL 0296-72-8339

③⑫ 健康講座「脂質異常症について～動脈硬化を予防しましょう～」

動脈硬化を進行させる原因のひとつが脂質異常症で、脳卒中、心臓病などの病気を引き起こしやすくなります。中性脂肪やコレステロールについて理解し、生活習慣を見直しましょう。

日時 9月26日（水）午後1時30分～3時

場所 保健センター（笠間市南友部 1966-1）

内容 脂質異常症についての講演会

講師 笠間市立病院 医師 竹内^{たけうち} 優都^{ゆうと}さん

定員 30名（応募者多数の場合は抽選）

申込方法 窓口、または電話でお申し込みください。

申込期限 9月18日（火）

申・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。

