

## ②⑤ 学んで予防！糖尿病講座

糖尿病の病態や予防、歯科との関わりについて学び、生活習慣を見直しましょう。地域ポイント制度の付与対象になります。

日時 11月29日（木） 午後1時30分～3時

場所 笠間公民館（笠間市石井2068-1）

内容 糖尿病についての講演会

講師 笠間市立病院 医師 <sup>いなば たかし</sup> 稲葉 崇さん

保健センター 歯科衛生士

対象 市内在住の方

定員 50名（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

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 11月19日（月）

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



## ②⑥ 太極拳教室

出勤前や家事の前後などに朝活、太極拳で一日を元気にすごしてみませんか。申し込みは不要ですので、直接お越しください。

日時 10月6日（土）～12月22日（土）の毎週土曜日

午前6時30分～7時30分 集合：午前6時20分

場所 笠間稲荷神社絵馬殿前（笠間市笠間1）

※雨天時は、仲見世通り

※駐車場は、フードセンター、コンパル、ほんまやをご利用ください。

講師 楊名時八段錦・太極拳 師範 <sup>ふじえだ ふみこ</sup> 藤枝 富美子さん

参加費 200円/回

持ち物 帽子、タオル、飲み物等 ※運動のできる服装でご参加ください。

問 笠間稲荷門前通り 商店街協同組合 担当 久野 TEL 0296-72-0202

## ②⑦ 岩間公民館定期講座「まちかどウォーキング（後期）」

街並み・景観・自然を見ながら歩き、健康増進を図る講座です。みんなで歩くことで、楽しく長い距離を歩くことができます。

日時 第1回 11月13日（火）岩間地区を歩きます（現地集合）

第2回 12月12日（水）「しょうゆの街」千葉県野田市を歩きます（移動学習）

第3回 1月15日（火）旧下館市街地（筑西市）を歩きます ※現地集合：JR下館駅

※時間につきましては、その都度お知らせします。

※申込みは3回分セットとなります。

講師 笠間市スポーツ推進委員 <sup>こいけ さちこ</sup> 小池 幸子さん

対象 市内在住または在勤の20歳以上の方で、8キロメートル以上歩ける方

定員 30名（応募者多数の場合は抽選）

参加費 900円（別途高速料金等の自己負担があります）

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 10月24日（水）必着 受付時間：午前8時30分～午後5時15分（月曜日休館）

申・問 岩間公民館 笠間市下郷5140 TEL 0299-45-2080