

㉑ シルバー人材センター 植木剪定の講習会

日時 平成 31 年 1 月 24 日（木）、25 日（金）の 2 日間

場所 市役所岩間支所（笠間市下郷 5140）

内容 剪定作業の基礎知識（講義）、剪定の初歩（実技）

対象 60 歳以上でシルバー人材センターで剪定作業を希望する方

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。

※詳細は後日、お知らせします。

申込期限 平成 31 年 1 月 16 日（水）

申・問 （公社）笠間市シルバー人材センター（笠間市石井 717）TEL 0296-73-0373

㉒ 糖尿病予防教室

不規則な食生活や、慢性的な運動不足は糖尿病の発症へと繋がります。糖尿病の予防法について学び、生活習慣の改善に取り組みましょう。お申し込みは、病態・栄養講話、運動教室セットでの受講をお願いします。

日時（平成 31 年）		場所		申込期限 （平成 31 年）	
病態・栄養講話	運動教室				
1 月 25 日（金）	午前 10 時 ～正午	2 月 7 日（木）	午前 9 時 30 分 ～11 時 30 分	笠間公民館 （笠間市石井 2068-1）	1 月 18 日（金）
2 月 13 日（水）		2 月 21 日（木）	午後 1 時 30 分 ～3 時 30 分	地域福祉センターいわま （笠間市下郷 5139-1）	2 月 6 日（水）
2 月 20 日（水）		2 月 28 日（木）	午前 9 時 30 分 ～11 時 30 分	保健センター （笠間市南友 1966-1）	2 月 13 日（水）

対象 市内在住の 30 歳～74 歳で HbA1c 5.6～6.4% で糖尿病の治療をしていない方

定員 20～25 名（先着順）

参加費 200 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

仕事帰りにもご利用ください！市役所窓口時間の延長について

笠間市役所本所および各支所では、窓口の受付時間を次のとおり延長しています。ぜひ、ご利用ください。

受付場所	延長日時	延長している課（内線番号）
笠間市役所本所	毎週水曜日（祝日は除く） 午後 5 時 15 分～7 時 30 分	・市民課（147）・保険年金課（139） ・税務課（112）・収税課（118）
笠間支所	毎週木曜日（祝日は除く） 午後 5 時 15 分～7 時 30 分	市民窓口課（笠間 72122・岩間 73181） （戸籍・住民票関係、印鑑証明関係、国保関係）
岩間支所	毎週火曜日（祝日は除く） 午後 5 時 15 分～7 時 30 分	