

## ⑧ 家庭教育講演会

### 笑顔で子どもと向き合うためのアンガーマネジメント

アンガーマネジメントについての講演会です。無料で参加できます。どなたでも気軽にご参加ください。

日時 2月5日（火）午後2時50分～4時20分

場所 岩間公民館3階大会議室（笠間市下郷5140）

講師 臨床心理士 藤原 恵美子さん

内容 演題：笑顔で子どもと向き合うためのアンガーマネジメント～“イライラ子育て”から  
“すっきりニコニコ子育て”に～

定員 30名

申込方法 電話、メールまたはFAXでお申し込みください。お名前、住所、連絡先をお知らせください。FAXの場合は着信確認をお願いします。参加できる場合は特にこちらからご連絡はしませんので、当日お越しください。

申込期限 2月1日（金）

申・問 生涯学習課（内線385） FAX 0296-71-3220 メール gakushu@city.kasama.lg.jp

## ⑨ 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、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。

日時 2月14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：お薬との上手な付き合い方、個別相談等

講師 市立病院 薬剤師

定員 20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 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

## ⑩ ヘルスロードノルディックウォーキング

いばらきヘルスロードに指定されている市内コースをノルディックウォーキングで歩いてみませんか？ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使って歩く全身運動です。ウォーキング後は栄養講話も開催します。ノルディックウォーキングが初めての方、ポールをお持ちでない方でも参加出来ます。

日時 2月21日（木）午前9時30分～正午 ※雨天決行

集合場所 笠間公民館（笠間市石井2068-1）

コース 笠間公民館⇒笠間駅前⇒笠間稻荷神社前⇒笠間公民館 約4km

定員 15人程度（応募多数の場合は抽選）

参加費 無料

持ち物 運動ができる服装、運動靴、両手が空く鞄（リュックサック等）、飲み物  
※ノルディックウォーキングのポールは、市で用意します。

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 2月13日（水）

申・問 健康増進課 TEL 0296-77-9145



広報紙は笠間市ホームページでもご覧になります。

<http://www.city.kasama.lg.jp/>