

## ⑰ いばらきヘルスケアポイント事業

県は、県民の健康づくり活動の推進のため、スマートフォンアプリ「元気アップ!りいばらき」で、ウォーキングや健診、健康イベント等の健康活動にポイントを付与し、景品・サービスと交換できる「いばらきヘルスケアポイント事業」を開始しました。

市では、市が主催する健康イベント等を、ポイント付与メニューとすることで、市民の健康づくりを推進していきます。アプリは無料で公開されていますので、QRコードよりダウンロードしてください。また、スマートフォンをお持ちでない方は、ポイントシートでの参加も可能です。ポイントシートは健康増進課で配布しています。

健康づくりに取り組んで、ぜひご活用ください。

**ポイントシートの配布場所** 健康増進課(地域医療センターかさま内：笠間市南友部 1966-1)

申 QRコードよりダウンロードしてください。

問 コールセンター TEL 0570-077-122



QRコード

健康都  かさま

## ⑱ 美原ラジオ体操会

皆さんはラジオ体操第3があることをご存知でしょうか。動きが複雑で、ラジオで動きを伝えるのが難しく、昭和21年から1年半で放送が中止となりました。

美原ラジオ体操会では、毎週土曜日と日曜日は復刻ラジオ体操第3も取り入れています。

どなたでも気軽にご参加ください。

**日時** 毎朝午前6時25分～6時40分(雨天中止)

**場所** 友部小学校 グラウンド(笠間市美原 3-3-1)

**内容** みんなの体操、ラジオ体操第1・第2、土日のみラジオ体操第3

**問** 美原ラジオ体操会 藤吉 <sup>ふじよし</sup> TEL 0296-73-4881 健康増進課 TEL 0296-77-9145

健康都  かさま

## ⑲ 夏休みイベント「ファミリー健康体験」

家族で参加して、夏休みの思い出づくりをしてみませんか。

**日時** 8月24日(土) 午前の部：午前9時30分～正午(予定)

午後の部：午後1時30分～4時(予定)

**場所** 地域医療センターかさま(笠間市南友部 1966-1)

**内容** お子さん：医師または看護師のユニフォームを着用して、職業体験(家族の健康チェックをお手伝い)

家族：簡単な健康チェック(血圧・血糖値・血管年齢・視力・認知症チェック等)

※高齢者疑似体験や介護食の試食もあります。

**対象** 市内在住で小学校4～6年生以上のお子さんとその家族

**定員** 24組(応募者多数の場合は抽選になります。)

**参加費** 無料

**申込方法** 電話または窓口でお申し込みください。

**申込期限** 7月12日(金)

**申・問** 保健センター TEL 0296-77-9145

健康都  かさま

デマンドタクシーかさま 予約センター TEL 0296-70-9000

おかけ間違いにご注意ください。