

⑱ ゆかいふれあいセンター 健康体操教室

運動不足は生活習慣病の原因のひとつです。体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

日時 令和2年1月8日～3月18日 毎週水曜日（全11回）午前10時15分～11時45分

場所 ゆかいふれあいセンター（笠間市長兎路仁古田入会地1-171）

内容 バランスエクササイズ、筋力トレーニング、シェイプアップトレーニング等

※初日と最終日に計測と体力測定を実施します。

講師 健康運動指導士

対象 市内在住の30～64歳の方

定員 20名（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込方法 保健センター窓口で直接または、電話でお申し込みください。

申込期限 12月26日（木）

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

※地域ポイント制度の付与対象になります。

**⑳ ひとり親家庭等支援セミナー・個別相談会**

日時		内容	定員
令和2年 2月22日（土）	午前10時～	知ることから始まる家計管理と自分磨き 講師：ファイナンシャルプランナー たかむら ひろこ 高村 浩子さん	30名
	午前11時～	知っておきたい養育費と民事執行法改正 講師：司法書士 そうはら なおき 荘原 直樹さん	
	午後1時～	専門家による個別相談会	各4名

場所 いばらき就職支援センター 3階 会議室（水戸市三の丸1-7-41）

※県三の丸庁舎駐車場をご利用ください。

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。申し込み多数の場合は抽選になります。2歳以上のお子さんを無料でお預かりできます。（要予約）

申込期限 令和2年2月5日（水）

申・問 （福）茨城県母子寡婦福祉連合会 茨城県母子家庭等就業・自立支援センター

TEL 029-233-2355

「ジェネリック医薬品希望シール」をご活用ください

「ジェネリック医薬品（※）の処方を希望している」という意思を伝えることができるシールを作成しました。ジェネリック医薬品での処方を希望される方は、シールを保険証等に貼ってご活用ください。

※ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に、新薬と同じ成分・効き目で作られた低価格のお薬です。新薬の3～5割程度安くなる場合があり、薬にかかる自己負担額を節約することができます。ジェネリック医薬品の価格や使用などについては、医師・薬剤師とよく相談してください。

シール配布窓口 保険年金課、各支所市民窓口課

問 保険年金課（内線144）

**市税等は納期限を過ぎると延滞金が加算されます。
納期限内の納付をお願いします。**