

⑨ 健康座談会（メディカルカフェ）～みんなの相談室～

今回は趣向を変えて外に出て「歩き方のコツ」を学び、実際にウォーキングを楽しみます。運動できる服装と靴でご参加ください。

日時 5月14日（木）午後2時～3時30分 受付：午後1時45分～（雨天中止）

場所 地域交流センターいわま「あたご」（笠間市下郷4438-7）

内容 ころとからだが若返る ウォーキング体験

講師 市立病院 リハビリ専門職

対象 市内在住の方

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。

申込期限 定員に達し次第締切

申・問 地域包括支援センター（笠間市南友部1966-1） TEL 0296-78-5871

⑩ ママ・リフレッシュ～タイ式マッサージ～

子育てをがんばっているみなさんも時にはリフレッシュしませんか。タイ式マッサージを取り入れて日々の疲れをリセットしましょう。

日時 5月14日（木）午前10時30分～11時30分

場所 笠間市児童館 遊戯室（笠間市南友部1966-140）

講師 常世田 麻衣さん

対象 市内在住の生後6か月～2歳までのお子さんとその母親（託児付き）

参加費 無料

定員 10名（応募者多数の場合は抽選）

※抽選結果は5月11日（月）に連絡します。

申込方法 窓口で直接、または電話でお申し込みください。

申込期間 5月1日（金）～10日（日）

申・問 笠間市児童館 TEL 0296-77-8340

※新型コロナウイルスの状況により中止になることがあります。

⑪ 子どもいけばな教室

子どもたちがいけばなを楽しく体験し日本の伝統文化を愛する心を養うため、参加者を募集します。

日時 5月16日、6月20日、7月18日、8月22日、9月26日、10月17日、11月21日、
12月19日の土曜日 午前10時～

場所 笠間公民館 ふれあいルーム（笠間市石井2068-1）

講師 小原流：備海 恵子さん、長久保 道子さん 専正池坊：山本 良江さん

対象 小学1年生～中学3年生

定員 30名

参加費 800円/回

申込方法 電話でお申し込みください。

申・問 笠間市笠間華道連合会

備海 TEL 0296-75-2912 長久保 TEL 0296-74-2026 山本 TEL 0296-72-2366

新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口

厚生労働省 TEL 0120-565653 9時～21時（土日・祝日も実施）

茨城県庁内 TEL 029-301-3200 24時間（土日・祝日も実施）

中央（旧水戸）保健所 TEL 029-241-0100 9時～17時（平日のみ）