

⑰ ヘルスアップセミナー ～おいしく食べて健康に～ の参加者を募集します

生活習慣病予防のお話や、栄養バランスや減塩、野菜摂取などを意識した食事の試食など、健康に役立つ情報が盛りだくさんなセミナーを開催します。

この機会にご自身の食生活を見直したい方は、ぜひご参加ください。

日時 9月2日(水) 午前10時30分～11時30分 受付:10時15分

場所 保健センター(笠間市南友部 1966-1)

内容 講話:健康づくり情報、血圧ワンプointアドバイス、食事バランスと野菜摂取アップのコツ
食塩濃度チェック(家の味噌汁またはスープの食塩濃度の計測)
量と栄養バランスのとれた食事の試食

対象 市内在住の方

定員 15名(申し込み多数の場合は抽選となります)

参加費 無料

講師 笠間市ヘルスリーダーの会

持ち物 自宅で作った味噌汁またはスープ(よく洗った空瓶やペットボトルに50cc程度入れた物)
筆記用具、飲み物

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 8月17日(月)

申・問 保健センター Tel 0296-77-9145

※新型コロナウイルスの感染状況によって日程等の変更または中止となる場合があります。

⑱ ひきこもりがちな方の心の相談・就労に向けての相談会

仕事のブランクや経験不足等による不安から、すぐに働くことが困難と思っている方を対象に、相談や仕事の体験を通し働くことに近づくお手伝いをします。

日時 8月17日(月) 午後1時30分～3時30分(毎月第3月曜日に開催)

場所 地域福祉センターともべ(笠間市美原 3-2-11)

講師 グッジョブセンターみと相談員

参加費 無料

申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

申・問 茨城NPOセンター・コモンズ グッジョブセンターみと

Tel 029-291-8990 FAX 029-300-4320

⑲ フクシマ ～尊厳の記録と記憶 写真展

福島第一原発事故から9年がたち事故後に生まれた子どもたちは小学生になりました。何も知らない子どもたちにも伝えていくことが大切ではないでしょうか。

フォトジャーナリスト・豊田 直巳^{とよだ なおみ}さんによる写真展です。

日時		場所
7月31日(金) ～8月26日(水)	午前9時～午後7時 最終日は午後4時まで	笠間図書館 ギャラリー (笠間市石井 1-10)
8月8日(土) ～10日(月・祝)	午前10時～午後4時	地域交流センターいわま「あたご」多目的ホール (笠間市下郷 4438-7)

問 ちょっと待った再稼働 笠間市民の会 平山 Tel 090-2312-6747