

## ⑪ 健康講座 膝痛予防教室

膝痛は加齢や膝への負担による骨の劣化、病気などさまざまな原因に起因します。症状のある方だけでなく、症状のない方も、ぜひこの機会に膝痛のメカニズムや予防法について学び、今後の健康づくりについて役立ててください。感染症対策を講じたうえで、実技も行います。

日時 11月4日(水) 午後1時30分～3時

場所 笠間市民体育館 2階(笠間市石井 2068-1)

講師 水戸赤十字病院 理学療法士、作業療法士

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

申込方法 窓口、または電話でお申し込みください。

申込期限 10月27日(火)

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

## ⑫ 笠間市ヘルスリーダーの会

### 「ヘルスアップセミナー ～おいしく食べて健康に～」参加者募集

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の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 10月30日(金) 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)

参加費 無料

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 10月16日(金)

申・問 保健センター TEL 0296-77-9145

※新型コロナウイルス感染症の状況により日程等の変更または中止となる場合があります。

## 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の電話相談窓口

### 帰国者・接触者相談センター

茨城県庁内 TEL 029-301-3200 8時30分～22時(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)