

## ㉗ 健康座談会(メディカルカフェ)～みんなの相談室～

自身の「もしものとき」を考えてみるのは、これからの人生を充実して過ごすためにも大切なことです。日ごろからどのような備えをしておけばよいのか、一緒に考えてみませんか。エンディングノートも差し上げます。

日時 11月12日(木) 午後2時～午後3時 受付：午後1時45分～

場所 地域交流センターともべ Tomo (笠間市友部駅前1-10)

内容 人生会議の準備をしよう～最期をどう迎えるか～

講師 笠間市地域包括支援センター社会福祉士 他

対象 市内在住の方

定員 10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 Tel 0296-78-5871

## ㉘ かさまヘルスロードウォーキング

市民憲章条文にある「いきがい、ほほえみ、やすらぎ」のあるまちづくりを推進するためヘルスロードウォーキングを開催します。秋のそよ風を感じながら、ウォーキングを楽しみませんか。

日時 10月26日(月) 午前9時30分～11時30分

集合：午前9時20分(雨天中止、態度決定当日午前8時)

場所 集合：飯田ダム管理事務所前(笠間市飯田1125-12) コース：飯田ダムコース4.8km

駐車場：飯田ダム管理事務所駐車場(道路向かい側)

対象 市内に在住または在勤の方

定員 20名(先着順)

参加費 無料

持ち物 マスク着用、歩きやすい服装、雨具、タオル

申込方法 電話またはメールでお申し込みください。

申込期限 10月22日(木)

申・問 笠間市民憲章推進協議会事務局：市民活動課内(内線132)

メール [katsudo@city.kasama.lg.jp](mailto:katsudo@city.kasama.lg.jp)

※「いばらきアマビエちゃん」へご登録ください。また、体調不良時の参加はご遠慮ください。

## ㉙ ナイスハートふれあいフェスティバル2020

障がい児者による音楽・ダンス等の発表(動画視聴)および制作した作品等の展示や販売をしてくださる方を募集します。

日時 12月3日(木)～7日(月)までの5日間

場所 ザ・ヒロサワ・シティ会館(水戸市千波町東久保697)

内容	申
発表(動画視聴)	茨城県障害者スポーツ・文化協会 Tel 029-301-3375
ナイスハート美術展・作品販売	社会福祉課(内線155)

申込方法 県障害福祉課ホームページから様式をダウンロードしお申し込みください。「ナイスハートふれあいフェスティバル2020」で検索)

申込期限 10月14日(水)

問 茨城県障害者スポーツ・文化協会 Tel 029-301-3375

㉚ ページ 猫は屋内で飼うなど、ペットは周りに配慮して飼いましょう。