

②④ ひきこもりがちの方の心の相談・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、働くことに近づけるお手伝いをします。

日時 11月16日(月) 午後1時30分～3時30分

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

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・ commons グッジョブセンターみと
Tel 029-291-8990 FAX 029-300-4320

②⑤ 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～」

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 12月4日(金) 午前10時30分～11時30分 受付:午前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、血圧ワンポイントアドバイス、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 11月18日(水)

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。

②⑥ ママ・リフレッシュ「リンパマッサージ」

子育てをがんばっているみなさん、リンパの流れを良くして自分磨きしませんか。

日時 11月24日(火) 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 菊池 聡子さん

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 8名(応募者多数の場合は抽選) ※抽選結果は11月21日(土)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 11月13日(金)～20日(金)

申・問 笠間市児童館 Tel 0296-77-8340

便利な身分証明書 マイナンバーカード
取得はお早めに!

