

⑫ 糖尿病予防教室

糖尿病は初期段階には自覚症状はほとんどなく、高血糖状態を放置すると合併症等から重篤な症状となる場合もあります。ぜひ、この機会に糖尿病についての知識を学び、今後の健康管理に役立てましょう。

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	日時		講師
栄養教室	12月9日(水)	午前10時～正午	保健センター 栄養士、保健師
運動教室	12月17日(木)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士

場所 保健センター(笠間市南友部 1966-1)

内容	日時		講師
栄養教室	令和3年1月12日(火)	午前10時～正午	保健センター 栄養士、保健師
運動教室	令和3年1月21日(木)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士

定員 各回20名(応募者多数の場合は抽選)

対象 30～69歳で、健康診査の結果がHbA1c5.6～6.4%で服薬をしていない方

参加費 200円(食事代)

申込方法 保健センターの窓口で直接、または電話でお申し込みください。

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

※栄養教室は試食があります。感染症対策を講じて実施しますが、試食を希望しない方は申し込み時にお伝えください。

⑬ A Merry Little Christmas ～ささやかなメリークリスマス～

クリスマスのクラフトやアクティビティが楽しめます。英語を学びながら海外のクリスマスを体験してみませんか。

日時 12月19日(土) 1回目：午前9時15分～10時15分 受付：午前9時
2回目：午前11時～正午 受付：午前10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)

講師 笠間市国際交流員(CIR) アンドリュー・アイガルさん

対象 市内在住の園児、小学生(未就学児は保護者の同伴が必要)

定員 各回15名(先着順)

参加費 無料

申込方法 電話またはメールで氏名、年齢、住所、電話番号、参加希望時間をお知らせください。

申込期限 12月17日(木)

申・問 市民活動課(内線133) メール katsudo@city.kasama.lg.jp

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更または中止になる可能性があります。ご来場の際は、マスク着用、手指消毒、検温等にご協力ください。

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 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)