

⑨ 健康座談会(メディカルカフェ)～みんなの相談室～

はじめて祖父母になる皆さん、最近の子育て事情について学んだり、参加者同士で楽しく話したりしてみませんか。すでにお孫さんがいる方の参加も大歓迎です。医師や管理栄養士、保健師などさまざまな職種のスタッフが加わります。

日時 令和3年1月14日(木) 午後2時～3時 受付: 午後1時45分～

場所 地域医療センターかさま 行政棟(笠間市南友部1966-1)

内容 講話: はじめてじいじばあばになる方へ、話し合い等

講師 保健センター保健師 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

⑩ あたまとからだのパワーアップ教室

認知機能の向上につながるような頭の体操や運動などを行う教室です。ぜひご参加ください。

日時 令和3年1月13日～3月24日 ※毎週水曜日、全11回

午前10時～11時30分(初回と最終回は正午終了) 受付: 午前9時45分～

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 頭の体操、有酸素運動、二重課題トレーニング(例: 足踏みをしながら足し算をするなど)等
※初回と最終回に体力測定・認知機能検査を行います。

講師 筑波大学 大蔵研究室

対象 市内在住の65歳以上の方で、医師から運動を制限されていない方(介護保険認定者を除く)

定員 15名(応募者多数の場合は抽選) ※最低開催人数10名

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 12月23日(水)

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

⑪ 笠間市消費者友の会 講演会

日時 12月11日(金) 午後1時30分～3時30分

場所 友部公民館3階 大ホール(笠間市中央3-3-6)

内容 ・高齢者の防犯対策について

講師: 笠間警察署 生活安全課

・詐欺に注意! コロナ禍で何が起きたか、起こっているか

講師: 笠間市消費生活センター センター長 工藤 孝子くどう たかこさん

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 12月6日(日)

申・問 萩原 TEL 0296-72-5248