

## ⑧ 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。

この機会に食生活を見直したい方は、ぜひご参加ください。

日時 2月24日(水) 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 2月8日(月)

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。

## ⑨ ママ・リフレッシュ「手・足型アート」

子育てをがんばっているみなさん、可愛い我が子の今を思い出に残しませんか。お子さんの手・足型を取ってアートにして飾ります。

日時	2月9日(火)	2月26日(金)
	午前10時30分～11時30分	
申込期間	1月29日(金)～2月6日(土)	2月15日(月)～23日(火)
抽選結果	2月7日(日)に電話連絡	2月24日(水)に電話連絡

場所 笠間市児童館 遊戯室(笠間市南友部 1966-140)

講師 かなざわ なつこ 金澤 奈津子さん

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 各回8名(応募者多数の場合は抽選)

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・問 笠間市児童館 TEL 0296-77-8340

## 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)