

## ⑩ 健康座談会(メディカルカフェ)～みんなの相談室～

いつまでもいきいきと自分らしく生きるために、こころとからだの健康について日ごろのちょっとした心がけなどを、気軽にお話しませんか。

日時 5月13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：高齢者のこころの健康 ～いつまでも元気であるために～

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 定員に達ししだい締め切り

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

## ⑩ 男性のための健康体操教室

日常生活をスムーズにし、介護予防につながる筋力をつけるための男性だけの体操教室です。この機会に元気で動ける体づくりを始めませんか。

日時 5月12日～7月21日の毎週水曜日(全11回) 午前10時15分～11時45分

場所 ゆかいふれあいセンター(笠間市長兎路仁古田入会地1-171)

対象 65歳以上の男性で、運動制限のない方(事業対象者、要介護認定者を除く)

定員 15名(応募者多数の場合は抽選)

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 4月28日(水)

申・問 地域包括支援センター(笠間市南友部1966-1) TEL 0296-78-5871

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または変更になる場合があります。

## ⑩ 第69回 自然観察会

身近な樹木や草花など、自然の魅力を知っていただくために、自然観察会を開催します。当日はハイキングのできる服装でご参加ください。親子での参加もお待ちしています。

日時 5月8日(土) 午前9時～正午 ※昼食はとらずに解散します。小雨決行です。

場所 佐白山周辺

講師 茨城県環境アドバイザー あみ たまこ 安見 珠子さん、よしたけ わじろう 吉武 和治郎さん

対象 自然観察に興味のある方

定員 30名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 マスク、飲み物、植物等の図書、雨具(傘・長靴)、杖(ステッキ)、筆記用具など

申込方法 電話または、いばらき電子申請届出サービスからお申し込みください。

申込期限 4月22日(木)

申・問 環境保全課(内線125)

※新型コロナウイルスの状況により中止にすることがあります。



いばらき電子申請サービス

## ⑧ 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。

2021-0401