

㊼ 保健センターからのお知らせ

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

○第2回 かさまみらいフェア

市内在住で子育て中の方、これから子育てを行う予定の方を対象にかさまみらいフェアを開催します。参加は、事前の予約が必要となりますので11月12日(金)にお申し込みのうえご参加ください。

日時 11月28日(日) 午前9時30分～午前11時30分

場所 保健センター(笠間市南友部 1966-1)

| 内容 | 開催時間 | 対象 | 定員 |
|-------------------|--|------------|------------|
| パパと一緒にタッチケア | ①:午前9時30分～9時50分 ②:午前10時～10時20分 | 0歳児・プレパパママ | 各7組 程度 |
| パパママと一緒に 親子遊び | ①:午前9時40分～10時 ②:午前10時10分～10時30分 | 1歳児 | |
| 紙粘土で記念手形を つくろう | ①:午前10時10分～10時30分 ②:午前10時50分～11時10分 | 0歳・1歳 | 各10組 程度 |

※定員を超えた場合は抽選となります。参加者には事前に通知します。

○健康講座「姿勢を良くして肩こり予防」

肩こりは、普段の姿勢や生活習慣が大きく影響していると考えられていて、日頃の生活を振り返ることにより、予防にもつながります。肩こり改善・予防の方法について、一緒に考え日常生活に役立てましょう。

| | |
|------|------------------------|
| 日時 | 11月24日(水) 午後1時30分～3時 |
| 場所 | 市民体育館 2階(笠間市石井 2068-1) |
| 講師 | 水戸赤十字病院 作業療法士 |
| 定員 | 20名(応募者多数の場合は抽選) |
| 申込期限 | 11月10日(水) |

○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 | 11月30日(火) 午前10時～午後0時30分 |
| 場所 | 保健センター(笠間市南友部 1966-1) |
| 内容 | 健康づくり情報(健康ワンポイントアドバイス、食事バランスと減塩のコツを知ろう)家の味噌汁またはスープの食塩濃度チェック、量と栄養バランスのとれた食事の調理と試食 |
| 定員 | 12名(応募者多数の場合は抽選) |
| 持ち物 | エプロン、三角巾またはバンダナ、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 |
| 申込期限 | 11月19日(金) |

対象 市内在住の方

参加費 無料

申込方法 保健センターの窓口または電話でお申し込みください。

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)