

⑰ 県民公開講座

「自分の健康は自分で守る～薬のプロ薬剤師に聞いてみよう～」

申・問 茨城県薬剤師会 Tel 029-306-8934 HP <http://www.ipa.or.jp>

薬やサプリメントを利用したセルフメディケーションの方法や、健康管理をサポートする薬局・薬剤師の存在について講演をします。

日時 2月20日(日) 午前10時～正午

内容 Zoom ウェビナーを使用したWEB開催

講師 医薬情報研究所(株)エス・アイ・シー 医薬情報部門責任者 ほりみちこ 堀美智子さん

定員 1,000名(先着順)

参加費 無料

申込方法 茨城県薬剤師会のホームページのお知らせ欄の「県民公開講座」からお申し込みください。

⑱ 男だってやればできる「主夫力アップ講座」

申・問 笠間市社会福祉協議会ボランティアセンター Tel 0296-78-2626

定年退職を迎え、第2の人生をスタートする男性向けの講座です。調理や掃除を自分自身が行う必要はない時のために家事を身に付け老後を楽しみましょう。

日時 2月27日(日) 午前9時30分～午後3時

場所 地域福祉センターいわま(笠間市下郷5139-1)

講師 (株)ダスキン おぼた ゆうすけ 小畑 祐介さん 社会福祉協議会 栄養士 たなか ともこ 田中 朋子

対象 60歳以上の男性の方

定員 10名

参加費 500円(調理材料代)

申込方法 窓口で直接、または電話でお申し込みください。定員になりしだい締め切ります。

※新型コロナウイルス感染症により、変更および中止になる場合があります。

⑲ ヘルスアップセミナー ～おいしく食べて健康に～

笠間市ヘルスリーダーの会

申・問 保健センター Tel 0296-77-9145

生活習慣病予防のお話や、栄養バランスや減塩、野菜摂取アップなどを意識した食事の試食など、健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんです。ぜひご参加ください。

日時 2月25日(金) 午前10時～午後0時30分 受付：午前9時45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らう)

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

対象 市内在住の方

定員 12名(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料

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14日(月)

※新型コロナウイルスの感染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。