

## ⑳ ママ・リフレッシュ「リンパトレナージュ」

申・問 笠間市児童館 Tel 0296-77-8340

子育てをがんばっているみなさん、リフレッシュしませんか。リンパの流れを良くしてこの機会に自分磨きを学びましょう。託児も利用できます。

日時		場所
5月10日(火)	午前10時30分 ～11時30分	岩間公民館(笠間市下郷5140:市民センターいわま3階)
5月18日(水)		笠間市児童館「笠間キッズ館」(笠間市南友部1966-140)
5月27日(金)		笠間公民館(笠間市石井2068-1)

講師 菊池 聡子きくち さとこさん

対象 市内在住の生後6か月～2歳までの未就園児とその母親(妊婦さんは参加できません)

定員 各回8名(先着順)

参加費 無料

申込方法 窓口で直接お申し込みください。電話での受け付けはしません。

申込期間 5月1日(日)～9日(月)

## ㉑ 健康座談会(メディカルカフェ)～みんなの相談室～

申・問 地域包括支援センター Tel 0296-78-5871

健康診査の結果の見方を知って健康づくりに役立てましょう。

日時 5月12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:健診を受けよう!～健診結果の見方を知って効果的な定期受診を～

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。定員になりしだい締め切ります。

## ㉒ 母子家庭等自立促進講習会「介護職員初任者研修」

申・問 (社福) 茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター  
Tel 029-221-8497 FAX 029-221-8618



母子家庭等自立促進講習会として、介護職員初任者研修を開催します。

日時 6月5日～9月25日の日曜日(全14日間) 午前9時～午後5時

場所 茨城県母子寡婦福祉連合会(水戸市八幡町11-52 ラーク・ハイツ内)

対象 県内の母子家庭の母・父子家庭の父、寡婦で全日程出席でき今後就労を希望する方

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 テキスト代6,000円、ボランティア保険加入代392円

申込方法 郵送、またはFAXでお申し込みください。申込用紙はホームページ(右上の二次元コード)からダウンロードできます。

申込期限 5月12日(木) 必着

市役所職員などを騙かたって口座番号などを聞き出す詐欺にご注意ください。