

⑩ 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

○健康講座 骨粗しょう症予防教室

この機会に骨粗しょう症の予防について知り、生活習慣の見直しや骨を丈夫にする習慣を取り入れましょう。

日時 6月2日(木) 午後1時30分～3時

場所 地域交流センターいわま「あたご」(笠間市下郷 4438-7)

講師 水戸赤十字病院 理学療法士 ^{すずき きみえ}鈴木 紀美恵さん、作業療法士 ^{すずき かずえ}鈴木 和恵さん

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

申込方法 保健センターの窓口で直接、または電話でお申し込みください。

○若者たちの食育教室 #しあわせのモテレシピ

「食べることは生きること」であり、健康で元気に過ごすためには若いころからの健全な食生活が大切です。ご自身や大切な人の健康を守りたい方、この機会と一緒に「食育」を学びませんか。

日時 6月26日(日) 午前10時～正午 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 講話:食育ミニ講話 献立:「和風ガパオライス 枝豆の冷たいポタージュ 果物」

対象 市内在住でおおむね20～30歳代の方

定員 10名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 300円

申込方法 保健センターの窓口で直接、または電話、いばらき電子申請・届出サービス(右の二次元コード)でお申し込みください。



申込期限 6月14日(火)

持ち物 エプロン、三角巾またはバンダナ、筆記用具、水分補給できるもの

※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。

⑪ フリーマーケット出店者募集

問 ごみを考える会 TEL 0296-77-5028

家庭で眠っている日用品や衣類など、使わなくなったものをもう一度活かしてみませんか。家庭菜園の野菜や、お米などの農作物、鉢花、手工芸品などの出品も大歓迎です。

売るのも買うのも、見るのも楽しいフリーマーケットにお気軽にお越しください。

日時 6月4日(土) 午前9時～午後2時 受付:午前8時30分 ※雨天時6月5日(日)に延期

場所 友部公民館 前広場(笠間市中央 3-3-6)

参加費 500円/一区画

申込方法 当日会場でお申し込みください。※小中学生は保護者同伴

※参加者はマスクの着用をお願いします。新型コロナウイルス感染症の状況により中止にすることがあります。

ひとりで抱え込まずに相談しましょう。
「こころの相談室」保健センター
TEL 0296-77-9145(予約制)

