

⑫ 糖尿病予防教室

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

糖尿病は初期段階には自覚症状はほとんどなく、進行すると合併症等から重篤な症状となる場合もあります。この機会に糖尿病についての知識を学び、今後の健康づくりに役立てましょう。

	日時	場所	申込期限
栄養教室	6月23日(木)午前10時～正午	地域交流センターいわま「あたご」 (笠間市下郷 4438-7)	6月8日(水)
運動教室	7月7日(木)午後1時30分～3時30分		

	日時	場所	申込期限
栄養教室	7月21日(木)午前10時～正午	笠間公民館(笠間市石井 2068-1)	7月6日(水)
運動教室	7月28日(木)午後1時30分～3時30分	笠間市民体育館 (笠間市石井 2068-1)	

	日時	場所	申込期限
栄養教室	9月8日(木)午前10時～正午	保健センター (笠間市南友部 1966-1)	8月24日(水)
運動教室	9月22日(木)午後1時30分～3時30分		

講師 栄養教室：保健センターの管理栄養士、保健師 運動教室：健康運動指導士

定員 各回20名程度(応募者多数の場合は抽選)

対象 30～74歳で健康診査の結果がHbA1c値が5.6～6.4%で、服薬をしていない方

参加費 300円

申込方法 保健センターの窓口で直接、または電話でお申し込みください。

⑬ 筑波大学附属病院 市民公開講座

問 筑波大学附属病院 総合がん診療センター TEL 029-853-8096



筑波大学附属病院ではZoomによる「がん治療」についての市民公開講座を開催しています。専門の医師によるわかりやすい講演会です。無料でどなたでも参加できます。詳しくは右上の二次元コードでご確認ください。

⑭ まち歩き・謎解きゲーム「カサマフォトミッション2022」

問 かさま歴史交流館井筒屋 TEL 0296-71-8118



「カサマフォトミッション」は、地図を頼りにフォトスポットを巡り、写真を撮ってキーワードを集めながら、まち歩きを楽しむゲームです。ミッションをクリアしながらさまざまな角度でまちを見て、まちを知り、新たな発見をしましょう。

開催期間 5月28日(土)～10月2日(日)

まち歩きエリア 笠間稲荷門前通り周辺

内容 抽選で豪華商品：ミッションを達成した方の中から抽選でETOWA KASAMA招待券や笠間ならではの豪華賞品が当たります。

ベストフォト賞：InstagramやTwitterに「#カサマフォトミッション」のタグをつけて素敵な写真をあげてくれた方に、笠間の特産品をプレゼントします。

参加方法 ゲーム冊子は井筒屋、門前通り商店街の協賛店舗などに設置してあります。右上の二次元コードからも詳細の確認やゲーム冊子の印刷ができます。

参加費 無料

持ち物 ゲーム冊子、ペン、スマートフォンもしくはデジタルカメラ

市職員を名乗る電話で「還付金」「ATM」と聞いたら詐欺を疑ってください。