

㉓ ママ・リフレッシュ

申・問 笠間市児童館(笠間市南友部 1966-140) TEL 0296-77-8340

子育てを頑張っている皆さん、リフレッシュしませんか。託児付きですので安心してご利用ください。

制作編：ポーセラート 専用のシールを張り付け窯で焼きオリジナルのカップを作ります。

日時	7月19日(火) 午前10時30分～11時30分
場所	笠間市児童館(笠間市南友部 1966-140)
講師	<small>こばやし じゅんこ</small> 小林 純子さん
参加費	500円 ※申し込み時にご持参ください。

体力編：シェイプアップヨガ 産後の身体を、シェイプアップしませんか。

日時 場所	7月12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)
	7月13日(水)		笠間公民館(笠間市石井 2068-1)
	7月15日(金)		笠間市児童館(笠間市南友部 1966-140)
講師	<small>こやす みほ</small> 子安 美穂さん		
参加費	無料 ※妊婦さんは参加できません。		

対象 市内在住の生後6か月から2歳までの未就園児とその母親

定員 各回8名(先着順)

申込方法 窓口で直接お申し込みください。電話での受付は行いません。

申込期間 7月1日(金)～10日(日)

㉔ 「小学生親子食育教室」笠間市ヘルスリーダーの会

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



「ワンプレートでカフェ風ごはん～バランスの良い食事を実践しよう～」をテーマに親子食育教室を開催します。ぜひ、ご参加ください。

日時	受付	場所	定員
7月28日(木)・31日(日)、8月7日(日) ・21日(日) 22日(月)・26日(金)	受付:9時50分～ 教室:10時～正午	保健センター	各日20名
7月31日(日)・8月19日(金)		笠間公民館	各日8名

内容 食育のお話と親子で調理実習(とうもろこしごはん、やわらか味噌チキン、かぼちゃのヨーグルトサラダ、すいか) ※食物アレルギーのある方はお問い合わせください。

対象 市内在住の小学生親子、1家庭2名のみ(参加保護者として祖父母可)

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、はしまたは大フォーク、飲み物、上履き

申込方法 窓口で直接または電話、いばらき電子申請・届け出サービス(右上の二次元コード)でお申し込みください。応募者多数の場合は抽選とします。

申込期間 6月27日(月)～7月14日(木)

※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。

休日の認知症相談は13時～16時にお電話ください。

フロイデ友部 TEL 0296-73-5577(第1・2土曜日)

デイサービスともベケアセンター TEL 0296-71-9638(第3・4土曜日)