

③④ 若者たちの食育教室#しあわせのモテレシビ

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

「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 9月14日(水) 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：もち麦ごはん、揚げない鮭の南蛮漬け、かぼちゃのサラダ、きのこの味噌汁

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 9月1日(木)

持ち物 エプロン、三角巾またはバンダナ、筆記用具、水分補給用の飲み物

※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。

③⑤ ヘルスアップセミナー～おいしく食べて健康に～

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。この機会にぜひご参加ください。

日時 9月1日(木) 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ろう)

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

講師 笠間市ヘルスリーダーの会 会員

対象 市内在住の方

定員 15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、水分補給用の飲み物

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 8月22日(月)

※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。

③⑥ いばらき出会いサポートセンター

「入会登録料無料キャンペーン」

申・問 いばらき出会いサポートセンター TEL 029-224-8888

いばらき出会いサポートセンターは、結婚を希望する独身の方を対象に、会員登録制によるパートナー探しの支援を行っています。女性を対象に、入会登録料の無料キャンペーンを実施します。

詳しくは、センターホームページ(右上の二次元コード)をご覧ください。



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。