

⑳ 高血圧予防教室

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

高血圧を放置すると心疾患や脳血管疾患などの発症につながります。この機会に自分の健康状態を振り返り、普段の生活を見直して、高血圧予防に取り組みましょう

日時 9月7日(水) 午後1時30分～3時

場所 保健センター

講師 笠間市立病院 医師 たちばな まりか 橋 茉莉花さん

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

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26日(金)

㉑ 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：petapeta-art(手形・足形) お子さんの手形・足形をとってアートを作ります。

日時	9月14日(水) 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>しらさわ たかこ</small> 白澤 貴子さん
参加費	500円 ※申し込み時にご持参ください。

体力編：骨盤矯正 癖やゆがみを整え、自分でできるマッサージを学びましょう。

日時 場所	9月13日(火)	午前10時30分 ～11時30分	笠間市児童館(笠間市南友部 1966-140)
	9月20日(火)		岩間公民館(笠間市下郷 5140: 市民センターいわま 3階)
	9月30日(金)		笠間公民館(笠間市石井 2068-1)
講師	癒しの空間 Refrea <small>きくち さとこ</small> 菊池 聡子さん		
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 9月1日(木)～10日(土)

㉒ 介護補助スタッフ講習会

申・問 (公社)笠間市シルバー人材センター TEL 0296-73-0373

介護補助の基本と技能を学び就業に役立つ講習会です。

日時 9月14日(水)～16日(金) 全3日間 午前10時～午後4時

場所 水戸市内原市民センター(水戸市内原町 1395-6)

対象 満60歳以上でシルバー人材センターで就業できる方

定員 10名(先着順)

申込方法 窓口で直接でお申し込みください。

申込期限 8月26日(金)