

㊸ 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

○「ヘルスアップセミナー～おいしく食べて健康に～」笠間市ヘルスリーダーの会

生活習慣病予防の話や、栄養バランス、減塩、野菜摂取アップを意識した食事の調理など、健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんのセミナーを開催します。食生活を見直したい方は、ぜひご参加ください。

日時	10月21日(金) 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
内容	健康づくり情報、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 ※新型コロナウイルス感染症の状況により内容が変更になる場合があります。
定員	15名(応募者多数の場合は抽選)
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、飲み物
申込期限	10月11日(火)

○第3回 かさまみらいフェア

市内在住で子育て中の方、これから子育てを行う予定の方を対象に開催します。事前の予約が必要です。お申し込みのうえ参加してください。予約なしで楽しめる企画も用意しています。

日時 11月3日(木・祝) 午前9時30分～11時30分

場所 保健センター

内容	開催時間	対象	定員
妊婦体験	①:午前9時40分～10時 ②:午前10時40分～11時	プレパパママ	各3組
ハイハイレース	①:午前10時10分～10時30分 ②:午前11時10分～11時30分	0歳・1歳	各4組
親子ヨガ	①:午前9時30分～10時10分 ②:午前10時30分～11時10分		各5組
手袋の人形づくり	午前9時40分～10時10分		7組
足形アート	午前10時40分～11時10分		7組

※定員を超えた場合は抽選となります。参加者には事前に通知します。

申込期限 10月11日(火)

○こころの健康講座

コロナ禍が続き、私たちのこころと身体はストレスがたまりやすい状況にあります。こころの健康を保つための自身との向き合い方・ストレス解消法について、一緒に考えてみましょう。

日時	11月6日(日) 午前10時～正午 受付：午後9時45分～
場所	道の駅かさま 多目的室(笠間市手越22-1)
内容	講話：こころの健康づくりを始めましょう！～ストレスと上手に付き合う方法とは？ 講師：こころの医療センター 精神保健福祉士 ^{すずき ひろし} 鈴木 寛さん サイクリング体験：約7.5kmのコースを笠間サイクルガイドとサイクリング
定員	15名(先着順)
申込期限	10月24日(月) ※申し込み時にサイクリング体験の希望の有無をお知らせください。詳細はお問い合わせください。

対象 市内在住の方

参加費 無料

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。