

## 29 安心安全に役立つ情報を発信しています

問 笠間警察署 TEL 0296-73-0110

茨城県警察公式アカウントでは防犯や事故防止、迷子や行方不明、不審者などさまざまな情報を発信しています。二次元コードからアクセスできます。



YouTube



twitter



Instagram



防犯メール

## 30 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

### ○健康講座「腰痛予防」

腰痛予防・セルフケア方法を講義と簡単な体操で学び、今後の日常生活に役立てましょう。

日時 11月15日(火) 午後1時30分～3時

場所 笠間公民館 和室(笠間市石井 2068-1)

講師 水戸赤十字病院 理学療法士 金子 哲<sup>かねこ さとし</sup>さん、作業療法士 原部 可菜<sup>はらべ かな</sup>さん

対象 市内在住の方

定員 20名

参加費 無料

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 11月2日(水)

### ○こころの相談室 10～12月分

こころの悩みやひきこもりの問題などについて、ご本人や家族の方の相談を精神保健福祉士との個別面談でお受けします。事前予約制で相談内容は秘密を厳守しますのでお気軽にご相談ください。

日時		場所
11月17日(木)	午後2時～4時	保健センター
12月14日(水)	午後1時30分～3時30分	地域福祉センターいわま(笠間市下郷 5139-1)

### ○こころのデイサービス 友(TOMO)

こころの病を持つ方を対象にグループ活動を実施しています。参加には、医師の意見書が必要です。事前にご相談ください。

日時 水曜日または木曜日(月2回) 午前10時～午後2時

場所 保健センター

対象 回復状態にある精神障害者で就労に自信のない方や家にひきこもりがちな方

内容 作業療法士や保健師との創作活動(手芸、工作等)、調理実習、レクリエーション、個別相談

## 31 健康座談会(メディカルカフェ)～みんなの相談室～

申・問 地域包括支援センター(笠間市南友部 1966-1) TEL 0296-78-5871

元気で健やかに暮らすために自身の食事について振り返り、一緒に考えてみませんか。

日時 11月10日(木) 午後2時～3時 受付: 午後1時45分～

場所 笠間公民館 中会議室(笠間市石井 2068-1)

内容 講話: 元気で長生きの食事の秘訣

講師 保健センター 管理栄養士 他

対象 市内在住の方

定員 10名(先着順)

参加費 無料

申込方法 窓口で直接、または電話でお申し込みください。定員になりしだい締め切ります。

「犬のフン」は飼い主が持ち帰りましょう。