

⑩ 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では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 12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

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

対象 市内在住の方

定員 15名(応募多数の場合は抽選)

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 11月21日(月)

○慢性腎臓病予防教室

生活習慣を見直す機会やこれからの健康づくりに役立てましょう。

開催日		場所	申込期限
1回目	2回目		
11月9日(水)	11月17日(木)	地域交流センターいわま(あたご)	11月1日(火)
12月14日(水)	12月22日(木)	保健センター	11月29日(火)
令和5年1月19日(木)	令和5年2月2日(木)	笠間公民館	令和5年1月4日(水)

開催時間 1回目：午前10時～正午 2回目：午後1時30分～3時30分

対象 40～74歳で令和3年度の健診結果の血清クレアチニン値 男性1.01～1.29mg/dl、女性0.71～0.99mg/dl または eGFR40～59 の範囲、腎臓病の治療をしていない方

定員 20名(応募多数の場合は抽選)

参加費 300円

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

○若者たちの食育教室#しあわせのモテレシピ

「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 12月8日(木) 午前10時～正午 受付：午前9時45分

場所 保健センター

内容 講話：食育ミニ講話 調理体験：(献立)人参ピラフ、クリームシチュー、牛乳寒天

対象 市内在住でおおむね20～30歳代の方

定員 10名(応募多数の場合は抽選)

参加費 300円

申込方法 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 11月25日(金)

持ち物 エプロン、三角巾またはバンダナ、筆記用具、水分補給できるもの