

②4 「健康座談会」メディカルカフェ～みんなの相談室～

問・申 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

エンディングノートを使って、日ごろから「もしものとき」にどのような備えをしておけばよいのかを一緒に考えてみませんか。

日時 令和5年1月12日(木) 午後2時～3時 受付：午後1時45分～

場所 地域医療センターかさま 行政棟(笠間市南友部 1966-1)

内容 講話：「人生会議の準備をしよう」、相談等

講師 地域包括支援センター 社会福祉士 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。

②5 ヘルスアップセミナー～おいしく食べて健康に～

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

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、野菜摂取など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 令和5年1月12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 12月26日(月)

②6 スマホの使い方教室

問・申 笠間市消費生活センター TEL 0296-77-1313

「スマホを使ってみたいけど不安がある」「スマホにしたけれど使い方がわからない」という方、実機を使った体験をしてみませんか。体験だけでなく、よくあるスマホのトラブルなどについても説明します。スマホがない方でも実機を使った体験ができます。

日時 令和5年1月18日(水) 午後2時～3時30分

場所 地域交流センターともべ  (笠間市友部駅前 1-10)

講師 NTT Docomo ^{たいら}平さん

対象 市内在住または在勤の方

定員 10名(先着順)

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期間 12月26日(月) 午前10時～定員になりしだい締め切り