

**⑳ 健康講座「肩こり予防教室」**

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

肩こり改善・予防の方法について、一緒に考え日常生活に役立てましょう。

日時 6月7日(水) 午後1時30分～3時

場所 笠間市民体育館 2階(笠間市石井 2068-1)

講師 水戸赤十字病院 作業療法士 おおぜき かなみ 大関 叶奈美さん、理学療法士 こもり れいこ 小森 玲子さん

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

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 5月31日(水)

**㉑ スクエアステップ体験教室**

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

スクエアステップは、高齢者の転倒予防、介護の予防や認知機能の向上、体力づくりなど、どなたも適応できるエクササイズです。健康づくりのため、ぜひご参加ください。

日時 6月22日・29日、7月6日・13日の木曜日(全4回)

午前10時～正午 受付：午前9時45分

場所 地域医療センターかさま(笠間市南友部 1966-1)

講師 筑波大学 大藏研究室

対象 市内在住の65歳以上で、医師から運動を許可されている方

定員 20名(最小開催人数10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 6月9日(金)

**㉒ ゴキブリ団子作り**

問 笠間市消費者友の会 みずた 水田 TEL 0296-78-5411

台所などのゴキブリ対策として非常に効果の高い「ホウ酸団子」の作り方の講習会と、最近の消費者トラブルの事例などについての講話を開催します。

日時		会場	担当・申込先
5月31日(水)	午前10時 ～11時30分	地域交流センターみなみ (笠間市下市毛 591-1)	<small>いの</small> 飯野 TEL 0296-72-6574
		友部公民館(笠間中央 3-3-6)	水田 TEL 0296-78-5411
6月10日(土)		地域交流センターいわま「あたご」 (笠間市下郷 4438-7)	<small>しおはた</small> 塩畑 TEL 0299-45-5211

講師 講習会：笠間市消費者友の会 講話：笠間市消費生活センター すずき よしまさ センター長 鈴木 克昌さん

定員 各20名(先着順)

参加費 100円

申込方法 ご希望の会場の担当に電話でお申し込みください。

申込期限 5月27日(土)

市内の周遊はかさま CYCLING(シェアサイクル) をご利用ください。

