

## ⑫ 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



## ○こころの健康講座

人間関係や日常生活で感じるストレスの解消法を一緒に学びませんか。

日時	10月16日(月) 午前10時～正午 受付：午前9時45分
場所	地域交流センターいわま「あたご」(笠間市下郷 4438-7)
内容	講話：ストレス&コミュニケーションを楽にする5分の工夫
講師	公認心理師 <sup>かじろ つばさ</sup> 神白 翼さん
定員	30名(応募多数の場合は抽選)
申込方法	窓口で直接または電話、右上の二次元コードからお申し込みください。
申込期限	10月6日(金)

## ○測っぺよ～わたしのカラダ研究会

自分の体を見つめませんか。フレイル予防にお役立てください。

日時	10月23日(月) 午後1時30分～3時 受付：午後1時15分
場所	保健センター
内容	フレイル予防測定：血圧や血管年齢等、そしゃく力測定 フレイル予防食：試食、レシピの提供、味噌汁の塩分測定など
講師	市立病院、市健康医療政策課、市地域包括支援センターの職員
定員	20名(応募多数の場合は抽選)
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	10月6日(金)

## ○「ヘルスアップセミナー～おいしく食べて健康に～」

健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんのセミナーです。

食生活を見直したい方はぜひご参加ください。



日時	10月26日(木) 午前10時～午後1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
講師	笠間市ヘルスリーダーの会
定員	15名(応募多数の場合は抽選)
申込方法	窓口で直接または電話、右上の二次元コードからお申し込みください。
申込期限	10月12日(木)
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

対象 市内在住の方

参加費 無料

「かさめ～る」では広報紙など市の情報を  
配信しています。ぜひご登録ください。

