

## ⑮ 講演会 アドバンス ケア プランニング(人生会議)とは

問・申 市立病院 TEL 0296-77-0034

将来の医療やケアについて、事前に考えてみましょう。

日時 11月20日(月) 午後2時～3時30分

場所 地域医療センターかさま 行政棟 会議室(笠間市南友部 1966-1)

内容 地域医療センターかさま 講演会 ～一人で決めない人生最終段階の医療ケア～

講師 笠間市立病院 院長 石塚 恒夫さん

定員 80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。

申込期限 11月17日(金)

## ⑯ あたまとからだのパワーアップ教室

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

認知機能の向上につながる頭の体操や運動などを行う教室です。ぜひご参加ください。

日時 11月29日～令和6年2月21日の水曜日(全11回) ※12月27日と令和6年1月3日は休み  
午後1時30分～3時30分 受付:午後1時15分～ ※初回と最終回は午後4時まで

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 有酸素運動、二重課題トレーニング、簡単な認知機能検査等

講師 筑波大学 大蔵研究室

対象 市内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方(介護保険認定者を除く)

定員 20名(応募者多数の場合は抽選) ※最低開催人数:10名

参加費 無料

申込方法 電話または窓口で直接お申し込みください。

申込期限 11月15日(水)

## ⑰ 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 TEL 0296-77-9145

生活習慣病予防の話をはじめ、栄養バランスや減塩、野菜摂取アップなどを意識した食事の試食など、健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんです。ぜひご参加ください。

日時 12月1日(金) 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(笠間市南友部 1966-1)

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、量と栄養バランスが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

対象 市内在住の方

定員 15名(申し込み多数の場合は抽選)

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程度入れたもの)、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、もしくははいばらき電子申請・届出サービス(右上の二次元コード)でお申し込みください。

申込期限 11月16日(木)

