

㊼ 不妊に関する市民公開講座

問・申 県産婦人科医会事務局 TEL 029-241-1130 HP ibaog.jpn.org/2024-09-08/

「妊娠と食事、仕事との両立」をテーマとした、不妊に関することを学べるイベントです。講演後は相談や交流の場も用意しています。

日時 9月8日(日) 午前10時～午後1時

場所 つくば国際会議場 中会議室 202(つくば市竹園 2-20-3)

講師 株式会社 HOLISTIC WOMEN'S HEALTH 松本 桃代さん

ビボラ vivola株式会社 角田 夕香里さん つくばARTクリニック 吉田 丈児さん

参加費 無料

申込方法 会場に直接お越しください。Web で参加する方は右の二次元コード 申し込みはこちらからお申し込みください。



㊽ ヘルスアップセミナー ～おいしく食べて健康に～

問・申 健康医療政策課 TEL 0296-77-9145

生活習慣病予防、栄養バランスや減塩、野菜摂取を意識した食事の実践など、健康に役立つ情報が盛りだくさんな教室を開催します。食生活を見直したい方は、ぜひご参加ください。

日時 9月10日(火) 午前10時～午後0時30分 受付: 午前9時45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 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

対象 市内在住の方

定員 12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、いばらき電子申請・届出サービス(右上の二次元コード)からお申し込みください。

申込期限 8月29日(木)



申し込みはこちら

㊾ ゆかいふれあいセンター 泳力検定会

問・申 ゆかいふれあいセンター(笠間市長兎路仁古田入会地 1-171) TEL 0296-78-3796

(公財)日本水泳連盟が認定する公認の泳力テスト(1～7級)です。合格すると履歴書や内書に資格として書くことができます。詳しくはホームページ(右下の二次元コード)をご覧ください。

日時 8月31日(土) 午前10時30分～午後0時30分

場所 ゆかいふれあいセンター プール

対象 小学生～中学生で25m泳げる方

定員 30名(先着順)

検定料 1種目: 880円 2種目: 1,220円(2種目まで受験可能)

申込方法 検定料を添えて窓口で直接お申し込みください。

※電話での申し込みはできません。

申込期間 7月30日(火)～8月17日(土)



ホームページ