

㉑ 笠間市社会福祉協議会 ボランティアセンターからのお知らせ

問 笠間市社会福祉協議会 ボランティアセンター Tel 0296-78-2626

託児付きですので、子育て世代の方もぜひご参加ください。

○食事づくり体験講座

時短料理を中心とした麴を使った身体に優しいメニューです。

日時	10月23日(水)・30日(水) 午前9時30分～午後1時 ※全2回
講師	社会福祉協議会 栄養士 田中 朋子さん
対象	市内在住の方
定員	16名(先着順)
参加費	1,000円(2回分材料代)

○大人の点字体験講座

点字を基礎から学びます。地域住民や子どもたちへ点字を伝える体験をしてみませんか。

日時	10月24日(木)、11月14日(木)・28日(木) 午前10時～正午 ※全3回
講師	点字ボランティア 三六の会
対象	市内在住の方
定員	10名(応募者多数の場合抽選)
参加費	無料
申込期限	10月16日(水)

場所 地域福祉センターともべ(笠間市美原3-2-11)

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

㉒ 笠間図書館「自律神経を整えよう!ところで、自律神経って何?」

問 笠間図書館 Tel 0296-72-5046

その不調はもしかすると「自律神経」が関係しているかもしれません。
自律神経を整えるポイント・食養生・漢方薬などについてお話しします。

日時 10月23日(水) 午後2時～3時30分

場所 笠間図書館 2階ホール(笠間市石井2023-1)

講師 佐野薬局 薬剤師 佐野 かおるさん

定員 30名(応募多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 いばらき電子申請・届出サービス(右上の二次元コード)または窓口で直接お申し込みください。

※電話での受け付けは行いません。

申込期間 9月27日(金) 午前9時～10月14日(月・祝) 午後5時



申し込みはこちら

部屋の中でも注意が必要です。
水分補給やエアコンを上手に使い熱中症を
予防しましょう。

