

⑭ 笠間市社会福祉協議会「笑育講座」

問・申 笠間市社会福祉協議会 本所(笠間市美原 3-2-11) TEL 0296-77-0730

子育て中の皆さん、講座を受講しながらコミュニティーの輪を広げませんか。
地域コミュニティーや、地域福祉の大切さを知れる機会となります。
気軽にご参加ください。



LINE

講座	親子ヨガ	おやつ作り
日時	11月8日(金) 午後1時30分～3時	12月2日(月) 午後1時30分～3時30分
内容	親子のスキンシップを楽しみましょう。	クリスマスのおやつを作ります。
講師	保育士・ヨガインストラクター 子安 美穂さん	社協ボランティアの皆さん
参加費	200円	500円
定員	15名(先着順)	16名(先着順)
申込期限	11月5日(火)	11月22日(金)
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、 タオル、動きやすい服装	エプロン、三角巾、筆記用具、マスク

場所 地域福祉センターともべ(笠間市美原 3-2-11)

対象 市内在住で子育て中の方 ※託児希望の方はご相談ください。

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

⑮ 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(笠間市中央 3-2-1) 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20日～令和7年2月5日の水曜日(全11回)

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 地域交流センターともべ「トモア」(笠間市友部駅前 1-10)

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など

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 右の二次元コードからまたは電話、窓口で直接お申し込みください。

申込期限 11月8日(金)



申し込みはこちら

笠間市立病院で、日曜・平日夜間初期救急診療を行っています。

平日夜間 19時～21時(土曜日・祝日・年末年始を除く)

日曜日 9時～17時

TEL 0296-77-0034(電話確認のうえ、受診してください。)

7ページ

2024-1017