

②③ 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

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。ぜひご参加ください。

日時 12月3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

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(右の二次元コード)でお申し込みください。



申し込みはこちら

申込期限 11月21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程度入れたもの)、筆記用具、水分補給用の飲み物

②④ 第16回 ともべマルシェ

問 ともべマルシェ実行委員会 TEL 090-3699-1228

こだわりの手作り品を作家自身が販売します。美味しい食べ物や癒しの音楽でのんびり楽しく、秋のひとときを過ごしませんか。ぜひお出かけください。

日時 11月3日(日) 午前9時30分～午後3時30分 ※小雨決行、悪天候の場合は中止

場所 香取小原神社(笠間市小原 4021：大原グラウンド隣)

②⑤ ざ・ベストテンコンサート

問 地域交流センターいわま「あたご」 TEL 0299-57-3357

70年代、80年代のヒットソングを聴きませんか。年代別に完全入替制で行います。

日時 11月23日(土・祝) 70年代 開場：午後1時 開演：午後1時30分

80年代 開場：午後3時30分 開演：午後4時

場所 地域交流センターいわま「あたご」(笠間市下郷 4438-7)

出演 鍵盤：つか^{ティ}Tさん うた：あさの ゆかさん

定員 各回50名

入場料 各回1,000円

申込方法 開催日の前日までに窓口で直接または電話でお申し込みください。

②⑥ 万葉亭 小太郎の井筒屋の夜会 ～甲辰納めの会～

問・申 かさま歴史交流館 井筒屋(笠間市笠間 987) TEL 0296-71-8118

日時 11月23日(土・祝) 開場：午後6時 開演：午後6時30分

出演 落語：万葉亭 小太郎さん 民話語り：ことぶき ゆめこさん

入場料 500円(木戸銭)

定員 40名(先着順)

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。



詳しくはこちら