

㊤ 地域交流センターともべ イベント

問・申 地域交流センターともべ「トモア」(笠間市友部駅前1-10) TEL 0296-71-6637

○気ままに落語サロン

日時	2月8日(土) 開場: 午後1時30分 開演: 午後2時
出演	万葉亭 小太郎さん ほか
定員	60名(先着順)
入場料	木戸銭: 500円

○歌声喫茶inトモア

日時	2月9日(日) 午後1時~3時
内容	みんなで歌おう抒情歌や昭和歌謡曲: 早春賦、どこかで春が、寒い朝、なごり雪、 揚げば尊し、津軽平野など20曲を予定 講師: 逢坂 せいしさん
定員	70名(先着順)
参加費	500円(ドリンク付き)

場所 地域交流センターともべ「トモア」

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。定員になりしだい締め切ります。

㊤ 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 2月26日(水) 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。

申込期限 2月13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



申し込みはこちら

休日の認知症相談は13時~16時にお電話ください。

フロイデ友部 TEL 0296-73-5577(第1・2土曜日)

デイサービスともベケアセンター TEL 0296-71-9638(第3・4土曜日)