

令和7年度 健康座談会

かふゑ
(メディカルCafé) 日程表



～みんなの相談室～ にあそびに来ませんか？ 《要予約》

医師や理学療法士、保健師などの専門職の話を聞き、体験をしながら健康に関する知識を高めませんか？日頃悩んでいることや、受診の際には聞きづらいことなど・・・気軽に聞いてみましょう。
また、参加者同士での楽しい会話により、日頃のストレスを解消しましょう！！

【場 所】 『地域医療センターかさま』 行政棟
笠間市南友部1966番地1

【開催日時・内容】

令和7年 6月19日(木) 14:00～15:00	「野菜を食べよう！」 ヘルスリーダーの方と一緒にベジチェックを行う予定です。
7月30日(水) 14:00～15:00	「初心者OK★ダンスエアロ」 ストレッチとダンス要素のあるエアロビクスを行います。 定員 20名
10月22日(水) 14:00～15:30	【講演会】 「100歳まで歩ける足にしよう」 ＜申込期間 8月21日～ 10月21日＞ 先着順 80名
令和8年 1月21日(水) 14:00～15:00	「ヒートショックについて」
2月5日(木) 14:00～15:00	「認知症予防について」

(問い合わせ)
笠間市地域包括支援センター
笠間市中央三丁目2番1号(笠間市役所内)
☎0296-78-5871

ご参加お待ちしております。❤