

⑮ 健康講座「骨粗しょう症予防」

問・申 健康医療政策課(笠間市南友部 1966-1) TEL 0296-77-9145

この機会に骨粗しょう症の予防について知り、生活習慣の見直しや骨を丈夫にする習慣を取り入れましょう。

日時 7月2日(水) 午後1時30分～3時

場所 笠間市民体育館 2階 第5会議室(笠間市石井 2068-1)

講師 水戸赤十字病院 理学療法士 なかむら いさお 中村 功さん、伊藤 いとう えりか 絵梨香さん

定員 30名(先着順)

申込方法 右の二次元コードから、窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 6月24日(火)



申し込みはこちら

⑯ タブレットを使って簡単操作

「脳の健康度チェックをしてみませんか」

問・申 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

脳の健康度チェックツール「のう KNOW」で脳年齢・記憶力・集中力を測定し、脳の健康状態に合わせた個別相談を行います。毎日の生活を元気で健やかに送るために、生活習慣と合わせて脳の健康にも目を向け、ご自身の意識や行動を見直すきっかけにしましょう。

日時 7月16日(水) 午前の部 午前10時～11時 受付：午前9時30分～

午後の部 午後2時～3時 受付：午後1時30分～

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)

対象 市内在住の65～74歳の方

定員 各回10名(先着順)

※午前または午後どちらか一方

参加費 無料

申込方法 右の二次元コードから、窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 7月4日(金)



申し込みはこちら

⑰ 友部知道会講演会

その物忘れ大丈夫? ～今からでも間に合う認知症対策～

問 友部知道会事務局 かわかみ 川上 TEL 090-4249-7679

友部中学校出身の講師が講演を行います。申込は不要ですので、直接会場にお越しください。

日時 7月12日(土) 午後3時

場所 地域交流センターともべ「トモア」マルチホール(笠間市友部駅前 1-10)

講師 名古屋市立大学医学部特任教授・名誉教授 みちかわ まこと 道川 誠さん

定員 60名(先着順)

参加費 無料

⑱ 令和7年度 茨城県障害者スポーツ大会

問 社会福祉課(内線 151)

茨城県障害者スポーツ大会「団体競技・レクリエーション競技」を開催します。

詳しくは、県ホームページ(「令和7年度茨城県障害者スポーツ大会」で検索)を確認、または電話でお問い合わせください。

申込期限 7月9日(水)