

⑰ 笠間市ヘルスリーダーの会からのお知らせ

問・申 健康医療政策課 TEL 0296-77-9145

○ヘルスアップセミナー～おいしく食べて健康に～

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。食生活を見直したい方は、ぜひご参加ください。

日時	11月14日（金）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（健康ワンプointアドバイス、野菜の摂取と減塩のコツ） 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
対象	市内在住の方
定員	12名（応募多数の場合は抽選）
参加費	無料
申込方法	右の二次元コードまたは電話でお申し込みください。
申込期限	10月29日（水）
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程度入れた物）、筆記用具、水分補給用の飲み物



申し込みはこちら

○おやこの食育教室

「食育5つの力」をテーマに教室を開催します。親子で食事の大切さを学びに来ませんか。

日時	12月7日（日）午前10時～正午 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
内容	講話：「食育の5つの力」～朝食の大切さ、薄味に慣れよう～ 調理実習・試食：米粉ピザ・おいものサラダ
対象	市内在住の小学生の親子（保護者1名・小学生の兄弟でも参加可）
定員	8組（応募多数の場合は抽選）
参加費	無料
申込方法	右の二次元コードからお申し込みください。
申込期限	11月20日（木）
持ち物	エプロン、三角巾、上履き、筆記用具、水分補給用の飲み物



申し込みはこちら

**マイナンバーカード【更新】忘れずに！
有効期限を過ぎると利用できなくなります！
ご注意ください！**

