

㉑ アレルギー疾患住民向け講演会

問・申 筑波大学附属病院 医療支援課 Tel 029-853-5673

アレルギー疾患に関する最新の知識や予防方法について、医師、薬剤師と管理栄養士が分かりやすくお話しします。

日時 12月7日（日）開場：午後0時30分 開演：午後1時～3時

場所 筑波大学附属病院 桐の葉モール 2階 講堂（茨城県つくば市天久保 2-1-1）

内容 成人喘息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、エピペンの正しい使い方 など

定員 80名（先着順）

対象 県内在住の方

参加費 無料

※外来用駐車場をご利用の方は、駐車料金 300 円がかかります。

申込方法 右上の二次元コードからまたは電話でお申し込みください。

申込期限 12月4日（木）



申し込みはこちら

㉒ 健康講座「肩こり予防教室」

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

肩こりの予防について知り、肩こりのない健やかな生活を過ごしましょう。

日時 12月10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 作業療法士 ^{あらい ひろひさ} 荒井 裕久さん、^{いませき じゅんこ} 今関 純子さん

定員 30名（先着順）

参加費 無料

申込方法 右上の二次元コードからまたは窓口で直接、電話でお申し込みください。

申込期限 12月2日（火）



申し込みはこちら

㉓ 親子ふれあい体操

問・申 笠間市民体育館 Tel 0296-72-2101

ヨガやダンスの動きも織り交ぜながら、親子で一緒に楽しく体を動かします。運動を通してゆっくりふれあう時間を作りたい方は、気軽にお申し込みください。

日時 12月13日（土）午前10時～11時

場所 笠間市民体育館 2階会議室（笠間市石井 2068-1）

講師 アーツダンスアカデミーインストラクター ^{すざき かずよ} 須崎 和代さん

定員 15組程度（最小催行人員に満たない場合、中止になる可能性があります。）

参加費 500円/組（大人1名と子ども1名）

※1人追加につき 250円を追加

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 12月6日（土）

持ち物 飲み物、ヨガマットまたは親子で座ったり寝転んだりできるマットや大きめのタオル 2枚など

市職員を名乗る電話で「還付金」「ATM」と聞いたら詐欺を疑ってください。