

⑫ 健康講座「糖尿病の予防について」

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

糖尿病は自覚症状がないまま進行し、深刻な合併症を引き起こします。「糖尿病」と糖尿病と深い関わりがある「歯周病」について学び、生活習慣の見直しに役立てましょう。

日時 令和8年1月15日(木) 午後1時30分～3時

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)

講師 市立病院 医師 ^{すぎやま はるか}杉山 遥夏さん 健康医療政策課 歯科衛生士

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、窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 令和8年1月9日(金)



申し込みはこちら

⑬ 冬のワークショップ「勾玉^{まがたま}を作ろう!」

問・申 商工課(内線 511)

古代のアクセサリ「勾玉」を自分で磨いて作ります。ぜひご参加ください。

日時 令和8年1月17日(土)

午前の部：午前10時～11時30分 午後の部：午後1時30分～3時

場所 石の百年館(JR 稲田駅隣接：笠間市稲田 2307)

講師 茨城シニアマスター ^{つつみのりお}堤 徳郎さん

対象 小学1～6年生まで

※2年生までは保護者の同伴が必要

定員 各回10名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 500円/名

申込方法 右の二次元コードから、または電話でお申し込みください。



インターネットブラウザ
での申し込みはこちら



LINEでの申し込みはこちら
※笠間市との友達登録が必要

申込期限 二次元コード：12月31日(水) 電話：12月26日(金) 午後5時

⑭ メディカルカフェ「冬はヒートショックにご注意を!!」

問・申 市立病院 Tel 0296-77-0034

冬はヒートショックが起きやすいと言われています。予防方法を知り、ヒートショックが起きにくい生活を送れるよう、わかりやすく講義します。講義の前後に血圧を測定し、血圧がどのくらい変化するのか体験します。また正しい血圧の測り方のポイントもお伝えします。

日時 令和8年1月21日(水) 午後2時～3時

場所 地域医療センターかさま 会議室(笠間市南友部 1966-1)

講師 市立病院 看護師

定員 15名(先着順)

対象 市内在住の方

参加費 無料

申込方法 電話または右の二次元コードからお申し込みください。



申し込みはこちら