

⑬ 健康講座「高血圧予防」

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

高血圧の危険性や予防策を、医師が分かりやすく説明します。これからの健康づくりにお役立てください。

日時 9 月 15 日 (火) 午後 2 時～3 時 30 分

場所 地域医療センターかさま行政棟(笠間市南友部 1966-1)

講師 市立病院 医師 稲葉 崇^{いなば たかし}さん

対象 市内在住の方

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 9 月 10 日 (木)



申し込みはこちら

⑭ 笠間図書館「ちょっと疲れた」は要注意？ さよなら糖疲労

問 笠間図書館 Tel 0296-72-5046

最近よく耳にする「糖疲労」について、お話しします。講話後、ミニ工作も行います。水分補給のための飲み物をご持参ください。

日時 9 月 30 日 (水) 午後 1 時 30 分～3 時

場所 笠間図書館 2 階ホール(笠間市石井 2023-1)

講師 佐野薬局薬剤師 佐野 かおる^{かの}さん

定員 30 名(応募多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または右の二次元コードでお申し込みください。

※電話での受け付けは行いません。

申込期間 8 月 21 日 (金) 午前 9 時 ～ 9 月 13 日 (日) 午後 5 時



申し込みはこちら

⑮ 健康座談会「メディカルカフェ」～みんなの相談室～

問・申 こども政策課 Tel 0296-78-3155

じーじ・ばーばは、パパやママにとって大切なサポーターです。祖父母世代の方がサポートしていくうえでの参考にしてください。

日時 10 月 1 日 (木) 午後 2 時～3 時 受付：午後 1 時 45 分～

場所 地域医療センターかさま行政棟(笠間市南友部 1966-1)

内容 講話「じーじ・ばーばの孫守り講座」

講師 こども政策課 職員

対象 市内在住の方

定員 15 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 9 月 24 日 (木)



申し込みはこちら

いざという時、地域との強い「絆」が役に立つ「行政区」
に加入しましょう