

令和 8 (2026) 年 10 月 1 日 第 8 - 13 号

⑱ ヘルスアップセミナー ～おいしく食べて健康に～

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

日時 11 月 12 日 (木) 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(健康ワンポイントアドバイス、食事バランスと減塩のコツを知ろう)
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

講師 笠間市ヘルスリーダーの会

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

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 程度入れたもの)、筆記用具、水分補給用の飲み物

申込方法 窓口で直接、電話または右上の二次元コードからお申し込みください。

申込期限 10 月 28 日 (水)



申し込みはこちら

⑲ ママと赤ちゃんで親子ヨガスキンシップ

問 友部図書館 Tel 0296-78-1200

乳幼児のママでも楽しめる簡単なヨガを親子で体験できます。ご家族の見学もできますので気軽にご参加ください。

日時 11 月 20 日 (金) 午前 10 時 30 分～11 時 30 分

場所 友部図書館 2 階 視聴覚室(笠間市平町 2084)

講師 キッズヨガインストラクター 子安 美穂さん

対象 市内在住で首がすわった 6 か月～2 歳頃のお子さんと母親

定員 10 組(応募者多数の場合は抽選)

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。

申込期間 10 月 16 日 (金) ～11 月 9 日 (月)

持ち物 動きやすい服装(スカート・デニム不可)、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル



申し込みはこちら

⑳ 令和 8 年度 県央・鹿行ひきこもり支援フォーラム

問・申 茨城県ひきこもり相談支援センター Tel 0296-48-6631

ひきこもりや不登校などの悩みを誰にも相談できず抱え込んでいませんか。ひきこもり状態から立ち直った当事者を持つ家族の貴重な経験談にぜひ耳を傾けてください。

日時 11 月 24 日 (火) 午後 1 時～4 時 受付: 午後 0 時 30 分

場所 鉾田市合同庁舎 3 階 大会議室(鉾田市鉾田 1367-3)

内容 第 1 部: 体験発表 第 2 部: 相談会

定員 80 名 ※定員を超えた場合には資料のみのお渡しとなる可能性があります。

対象 ひきこもりに悩む方やそのご家族、関心のある方、支援機関など

参加費 無料(申し込みは不要、出入り自由)