

## ⑮ もの忘れ相談会

問・申 地域包括支援センター Tel 0296-78-5871

もの忘れがひどくなってきて生活に不安を感じる等、認知症に関する心配事や困り事に専門職員が対応します。本人はもちろん家族からの相談にも応じますので、気軽にお申し込みください。

日時 2月21日（水）午後2時30分～5時

場所 笠間公民館（笠間市石井 2068-1）

講師 認知症疾患医療センター 石崎病院 精神保健福祉士 たやま かよこ 田山 香代子さん

対象 市内在住の方

定員 先着3名

参加費 無料

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 2月15日（木）

## ⑯ ヘルスアップセミナー～おいしく食べて健康に～

問・申 保健センター Tel 0296-77-9145



生活習慣病予防の話を始め、栄養バランスや減塩、野菜摂取アップなどを意識した食事の試食など、健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんです。ぜひご参加ください。

日時 2月27日（火）午前10時～午後0時30分 受付：午前9時45分

場所 保健センター（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、量と栄養バランスが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 15名（申し込み多数の場合は抽選）

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 窓口で直接または電話もしくははいばらき電子申請・届出サービス（右上の二次元コード）でお申し込みください。

申込期限 2月15日（木）

### 新型コロナワクチンの接種期間は令和6年3月31日までです

新型コロナワクチンの特例臨時接種期間は令和6年3月31日までです。接種を希望する方はお早めに協力医療機関へご相談ください。

また、お手元に接種券がない場合は下記までお問い合わせください。

問 健康医療政策課 感染症対策室 Tel 0296-77-9145



詳しくはこちら

**「笠間市行政区への加入及び参加を促進する条例」を制定しました。**  
**誰もが、共に支え合い、安心して快適に暮らすことができる**  
**地域社会の実現のため、行政区へ加入しましょう。**