

移動スーパー周知イベントを開催します

㈱カスミが運行している移動スーパーをより多くの方にご利用いただくため、イベントを開催します。

■移動スーパー利用で特典配布

▶配布期間：3月13日(月)～25日(土)
この期間内に移動スーパーをご利用いただくと、エコバッグや手軽な健康食をプレゼントします。※数に限りがあります。

■食に関する健康セミナー開催

※事前予約制

下記の3カ所でも㈱カスミの管理栄養士による、健康セミナーを開催します。

会場	日程	時間
平和台自治会 集会所	3月24日(金)	午前10時 ～11時
下小目公民館	3月28日(火)	午前10時 ～11時
内宿公民館	3月28日(火)	午後2時 ～3時

セミナーでは血圧や血管年齢、骨密度の健康チェックを受けられます。また、食を通じた健康改善の方法を学べるほか、管理栄養士に食習慣について相談することができます。ぜひ、ご参加ください。なお、セミナー終了後、通常運行に加え、各会場で移動スーパーをご利用できます。

▶定員：各会場20人

▶申込期限：3月17日(金)までに介護福祉課へ電話でお申し込みください(定員になり次第、申し込みを終了します)。

※駐車場に限りがありますので、お車以外でお越しください。

☎ 伊奈庁舎介護福祉課 (内線 4306)

「地域体操クラブ」でいきいき身体づくり!

本市では、身体機能の維持・向上、閉じこもり予防などを目的に、市内公共施設や集会所などで「地域体操クラブ」を開催しています。「地域体操クラブ」では、茨城県の認定を受けたシルバーリハビリ体操指導士による「いつでも・どこでも・ひとりでも」を合言葉に、誰でも簡単に取り組める「いきいきヘルス体操」などを行っています。体の柔軟性を高める体操や筋力をつける体操、嚙下体操などを中心に、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

いつまでも心身ともに元気であるために、ぜひお気軽に会場へお越しください。

▶実施日：広報21ページ掲載の「介護予防カレンダー」にて、開催日程を掲載しています。ぜひ、ご確認ください。

▶対象者：市内在住の65歳以上の方

▶持ち物：飲み物、動きやすい服装

▶申し込み：不要です。各会場に直接お越しください。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、マスク着用・事前の体温測定など体調確認をお願いします。

※会場によっては駐車場が無い所もあります。お車以外でお越しください。

※悪天候の場合など、予告なく急遽お休みになる場合がありますので、介護福祉課までお問い合わせください。



☎ 伊奈庁舎介護福祉課 (内線 4306)

市民公開講座 「胃がんを学ぼう！」

筑波大学附属病院では、がんに関する正しい知識の普及啓発を目的に、Zoomによる市民公開講座を開催します。

今回は「胃がん」について、専門の医師と管理栄養士がわかりやすく解説します。お気軽にお申し込みください。

▶日時：3月25日(土) 午後2時～4時

▶参加方法：オンライン (Zoomを使用)
※PC、スマートフォン、タブレットよりご参加ください。

▶対象：どなたでも

▶費用：無料

▶申込方法：下記QRコードより総合がん診療センターのホームページへと進んでいただき、指定の申込フォームよりお申し込みください。

▶申込期限：3月18日(土)



☎ 筑波大学附属病院 総合がん診療センター ☎ 029 - 853 - 8096

第20回我が街ウォーク 参加者募集

大空の下、のんびり季節を味わいながら自分のペースでつくばみらい市の何処か、往復3キロ弱の道程を歩いてみませんか? お一人で? 友人と? ご夫婦で? 親子で? リフレッシュたいむ♪

▶日時：3月30日(木)

▶受付時間：午前9時30分～10時

▶今回コース：絹の台方面

▶集合場所：ヨークベニマルつくばみらい店内 DCM (ホームック) 側 駐車場

▶持ち物：マスク着用、飲み物、タオル、動きやすい服装、はきなれた靴

▶主催：傾聴ボランティアほほえみ

▶人数：15組

▶申込先：下記問い合わせ先まで

☎ 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター ☎ 0297 - 25 - 2101

大人のボランティア講座を 開催します

「仕事以外のつながりを作りたい」「定年前に、今後やりたいことを見つけたい」「地域のために新しいことを始めたいけど、何をすればいいかわからない」一つでも当てはまったあなたにオススメの講座です。ボランティア市民活動センターの職員を講師に迎える本講座は、これから定年退職を迎える方や定年退職した方、社会貢献に関心がある方などを対象に、ボランティア活動で地域デビューするための「はじめの一歩」を踏み出すきっかけをつくる内容になっています。これからの自分とボランティア活動について考えてみませんか?

▶日時：3月18日(土) 午前10時

▶場所：市民活動まちづくりセンター (みらい平市民センター3階)

▶対象：社会貢献に関心がある方 30人 (先着順)

▶参加費：無料

▶申込方法：申込書を市民活動まちづくりセンターおよび伊奈庁舎地域推進課にご用意しておりますので、必要事項を記載し、提出してください。また、市ホームページの応募フォームからの申し込みも可能です。

☎ 市民活動まちづくりセンター

☎ 0297 - 44 - 8833

