

# 情報

# お知らせ

-Information-

## 募集します

### 健康な体は食事から

### ヘルシークッキング教室

調理実習をしながら健康食を学んでみませんか。今回のテーマは「乳製品を上手に摂りましょう」です。乳製品を料理に使ったカルシウムたっぷりのメニューをご紹介します。

- ▼日時 2月23日(月) 午前10時～午後1時
- ▼会場 保健福祉センター

▼メニュー 桜海老の炊き込みごはん、鮭と大根の和風スープ、豆腐と野菜のチーズチャップルー、パインのアップサイドダウンケーキ

▼費用 300円/人

▼定員 20人(申込多数の場合は抽選)

▼申込期限 2月10日(火)

▼**申問** 市食生活改善推進協議会事務局(保健福祉センター内)  
☎25・2100

### ゲートキーパー養成研修会

市では、自殺のサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぐ役割が期待される「ゲートキーパー」の人材を養成します。今回の研修では、自殺の要因として重要とされている「うつ」への理解と対応方法を学びます。「うつ」の知識を学ぶ良い機会ですので、ぜひご参加ください。

▼日時 ①次の①か②のどちらかをお選びください。

①2月14日(土) 午前9時30分～正午

②3月20日(金) 午後1時30分～4時

▼場所 保健福祉センター 研修室兼会議室

▼講師 東京医科大学茨城医療センター精神科 小野 真吾 医師

▼定員 各回20人(先着順・要予約)

▼費用 無料

▼**申問** 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

### スポーツクラブみらい

「元気長寿を目指すシニア世代の祭典/筑波大学との交流会」参加者募集

スポーツクラブみらいでは、「元気長寿のための健康・体力づくり」の研究・開発・実践をしている筑波大学の先生と学生の皆さんをお迎えし、シニア世代の皆様との交流会を開催します。

自立し、いつまでも元気・はつらつ「健康寿命」をより長く保つための健康づくりを、普段の暮らしの中にどのような取り入れたらよいかを、交流会を通してお伝えします。同世代の方が一同に集まって楽しむ祭典です。ぜひ、ご参加ください。

▼内容 筑波大学准教授・大蔵先生の講演/大学院生による介護予防運動デモンストラクション など

▼日時 3月29日(日) 午前9時30分～正午

▼場所 総合運動公園体育館

▼募集人員 500人

▼応募資格 60歳以上の方

▼参加費 無料

▼持ち物 軽い運動ができる服装・上履き・飲物・タオルなど

▼申込期限 2月28日(日)

▼**申問** スポーツクラブみらい事務局 ☎58・4566

### ご利用ください

### 常陽銀行 年金相談

常陽年金相談コーナーでは、常陽銀行顧問の社会保険労務士が、無料でご相談に応じ、年金請求手続きの代行をしてくれます。

▼予約方法 事前に電話でお申し込みください。

◎予約電話 ☎58・5552  
▼日時 2月6日(金) 午前10時～午後3時

▼場所 常陽銀行伊奈支店  
▼**申問** 常陽銀行年金センター  
☎029・300・2844

### 谷和原郵便局 年金相談

谷和原郵便局では、毎月無料の年金相談会を実施しています。

▼予約方法 事前に電話でお申し込みください。

▼日時 2月1日(日)、3月8日(日) 午前9時～午後4時

▼場所 谷和原郵便局  
※年金請求書の作成、届出代行などの社会保険労務士の業務は