



講座・教室

ピラティスリッスン

● 園はさき保健・交流センター
TEL 0479・21・5131

ピラティスは姿勢の改善や、からだの動きやすさを向上させるインナーマッスルのエクササイズです。背骨の動きや呼吸に意識を向けながら動いていきます。動く瞑想ともいわれるピラティスで、1時間自分のからだに意識を向けてみましょう。
日時 4月10日、5月22日の毎週水曜日 午後7時30分～8時30分
※5月1日を除く
場所 是さき保健・交流センター(地域交流センター)
定員 15人(先着順)
費用 3600円(全6回)
申込期間 4月1日(月) 午前9時～
申込方法 是さき保健・交流センター(地域交流センター)窓口または電話で申し込み
持ち物 動きやすく、まくれにくい服装、ヨガマット、バスタオル

リラククスヨガ

● 園はさき保健・交流センター
TEL 0479・21・5131

深い呼吸を意識して、やさしいポーズを行なっていきます。凝り固まっている体をほぐし、体の緊張だけでなく心の緊張も緩めて心身をリフレッシュしましょう!
日時 5月13日、6月17日の毎週月曜日 午後6時30分～7時30分
場所 是さき保健・交流センター(地域交流センター)
定員 15人(先着順)
費用 3600円(全6回)
申込期間 4月5日(金) 午前9時～
申込方法 是さき保健・交流センター(地域交流センター)窓口または電話で申し込み
持ち物 ヨガマット、飲み物、動きやすい服装
講師 西田 秀美氏(全米ヨガアライアンスE・RYT500認定インストラクター)

こここ健康講座

園かみす中央メディカルクリニック
TEL 0299・77・7277

いつまでも健康でいるために、皆さんに知っていただきたいことをお話しします。※予約不要

テーマ

- ① 認知症の原因と予防について
- ② 外用薬(塗り薬・貼り薬)の正しい使い方お教えします!
- ③ 胃がん・大腸がんの予防について

日時 ① 4月12日(金)、② 19日(金)、③ 26日(金)
各日、午後1時～1時30分(受付 午後0時45分～)
場所 園かみす中央メディカルクリニック

対象 16歳以上
定員 各30人程度

講師

- ① 長島 英一 医師(かみす中央メディカルクリニック院長)
- ② 高梨 遼太 薬剤師(みらい薬局)
- ③ 藤岡 健人 医師(かみす中央メディカルクリニック)

市民健康勉強会 脳卒中編

園・園鹿嶋ハートクリニック
TEL 0299・77・8888

脳神経外科専門医から、脳卒中の予防について生活の知恵を学びます。

日時 4月18日(木) 午後2時30分～4時(受付 午後2時～)

場所 園かみす防災アリーナ小会議室
対象 16歳以上
定員 30人(先着順)

申込方法 電話申し込み(受付時間 午前9時～11時)
※ダイヤル後【#7】を押してください

講師 大橋 智生 医師(鹿嶋ハートクリニック) 脳神経外科血管治療センター長

人工内耳リハビリテーションの過去と未来

園(一社)人工内耳友の会
ACITA茨城支部
TEL 080・6669・6635

日時 4月21日(日) 午後1時～3時(受付 午後0時30分～)

場所 福祉ボランティア会館(水戸市)
講師 江氏(国際医療福祉大学教授)

スキルアップセミナー

園・園立鹿島産業技術専門学院
TEL 0299・69・1171

A講座

第二種電気工事士受験対策(学科)

日時 5月13日(月)、14日(火)、16日(木)、20日(月)、21日(火)、23日(木) 午後6時～9時(6日間) 計18時間

定員 20人(抽選)
申込期限 4月10日(水)必着
申込方法 学院ホームページから電子申請または郵送

郵送先 〒311・2223 鹿嶋市林572・1

Excel講習(基礎)講座

日時 5月27日(月)、28日(火)、30日(木)、6月3日(月)、4日(火)、6日(木) 午後6時～9時(6日間) 計18時間

対象 Windowsの基本操作ができる方

定員 12人(抽選)
申込期限 4月17日(水)必着
申込方法 学院ホームページから電子申請または郵送

郵送先 〒311・2223 鹿嶋市林572・1

3月15日発行 日曜・祝日の小児救急体制チラシの訂正とお詫び
次のおり、誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

- ・日曜日に小児診療をおこなっている診療所(3ページ)
- ・牧医院の日曜日の診療を「午前5時休診」と表記しましたが、正しくは「小児科は第1日曜日午前と第3日曜日午前のみ診療」です。
- ・月～土曜日に小児診療をおこなっている医療機関(3ページ)

かしまなだ診療所の土曜日の診療を「休診」と表記しましたが、正しくは「第2土曜日午後、第3土曜日午後および第4土曜日午後の診療」です。



なお、最新の小児診療を行なっている医療機関の情報はこちらをご覧ください。

2024年 人身交通事故発生件数(2月末日現在)

	発生件数	死者数	負傷者数
市内	29	0	35
市内増減(前年同月比)	-4	-1	-4
県内	979	12	1,191
県内増減(前年同月比)	-90	-7	-130

市内の刑法犯認知件数

年	犯罪総数	侵入犯罪	街頭犯罪			計
			自動車	オートバイ	自転車	
2024年(2月末)	97	5	5	0	9	14
2023年(2月末)	86	5	0	0	5	5
増減	11	0	5	0	4	9