

市民健康講座 脳卒中予防の最前線

健康増進課
Tel 0299・90・1331

脳卒中の予防や早期発見に取り組んでいる専門医が、脳卒中について分かりやすく教えてくれます。



ココくんポイント付与対象事業です。参加者には50ポイント付与します。

日時 2026年1月29日(木)

午後2時～3時30分(受付 午後1時30分)

場所 2はさき保健・交流センター

対象 2神栖市民の方

定員 260人(先着順)

講師 2松丸 祐司医師(筑波大附属病院)、寺門 利継医師(小山記念病院)

申込方法 2電話またははさき電子

申請・届出サービス

申込先

健康増進課

Tel 0299・90・1331

はさき保健・交流センター

Tel 0479・21・5132



危険物取扱者保安講習会

2・関係危険物安全協会連合会
Tel 029・301・7878

日程 2026年1月27日(火)

場所 2高正U&Iセンターホール(鹿嶋勤労文化会館)

種別

2コンビナート(午前)

一般(午後)

定員

2コンビナート 2660人

一般 2350人

受付期間 212月18日(木)～25日(木)

市ホームページ

毎日新しい情報を更新しています。



ストーマケア講習

人工肛門・人工ぼうこうの造設者の方へ

申・関係公社)日本オストミー協会
茨城県支部
Tel 0299・83・3611

ストーマケアや災害時の備えなどについての講習会をおこないます。

日時 2026年1月11日(日)

午前10時～午後3時(受付 午前9時30分)

場所 2鹿嶋市立中央公民館

費用 21000円

申込方法 2電話(留守電)またはFAX(番号同じ)

※氏名・住所・電話番号を録音または記載

申込期限 212月25日(木)

神栖市公式X (旧ツイッター)

防災無線の内容や市からのお知らせなどを随時発信しています！



2申し込み 2問い合わせ

ピラティスレッスン10

姿勢を改善し、からだの動きやすさを向上させましょう。 日時=2026年1月15日～3月12日の毎週木曜日 ①午後6時30分～7時30分 ②午後7時45分～8時45分 場所=はさき保健・交流センター 定員=各回15人(先着順) 費用=5,400円 申込開始=12月15日(月) 申込方法=電話または窓口 2・2はさき保健・交流センター Tel0479-21-5131

お正月を生けよう！ おしゃれでモダンな生け花

水盤でお正月の花を生けてみませんか。 日時=12月27日(土) 午後2時～4時 場所=鹿嶋市立中央公民館 定員=15人(先着順) 費用=3,500円 申込方法=電話または電子メール nadapost@nadajuku.com 2・2かしま灘楽習塾 Tel0299-85-2601

2長寿介護課 Tel0299-91-1701

長寿介護課賞

もも上(揚)げて
運動・栄養
フレイル予防

ペンネーム Y・S(53歳)

健康増進課賞

フレイルは
よぼう健康
自己管理

ペンネーム トミー(71歳)

国保年金課賞

長デンワ
フレイル防止と
妻が言う

ペンネーム 赤いバラ(74歳)

2026年 書き初め大会

新年の想いを自由なことばでつづり、すてきな書き初め体験をしましょう。できあがった書は館内に展示する予定です。 日時=2026年1月10日(土) 午前10時～正午 場所=はさき保健・交流センター ※事前申込不要。当日窓口で受け付け 講師=渡邊彩夏氏 2はさき保健・交流センター Tel0479-21-5131

冬季硬式テニス教室

日時=2026年1月17日～2月28日の土曜日 午後1時30分～3時30分(全5回) 場所=海浜庭球場 対象=市内在住・在勤・在学の小学3年生以上 定員=50人(先着順) 費用=3,000円 申込方法=電話申し込み 申込開始=12月17日(水) 2・2海浜温水プール Tel0299-97-1177

アルゼンチンタンゴ コンサート

ヴァイオリン・バンドネオン・ピアノ・箏で奏でる日本発のスペシャルタンゴステージ。※入場無料 日時=2026年2月21日(土) 午後1時30分～(開場 午後1時～) 場所=高正U&Iセンターホール(鹿嶋勤労文化会館) 申込方法=常陽藝文センターホームページで申し込み 2常陽藝文センター Tel029-231-6611

からだスッキリ！ ストレッチポール講座7

からだを伸ばす・ほぐす・動かすをテーマに、肩や肩甲骨・背中や腰周りをスッキリさせましょう。 日時=2026年1月8日～2月12日の毎週木曜日 午前10時～11時 場所=はさき保健・交流センター 定員=18人(先着順) 費用=3,600円 申込開始=12月16日(火) 申込方法=電話または窓口 2・2はさき保健・交流センター Tel0479-21-5131

フレイル川柳コンテスト

フレイル予防を啓発するためのフレイル川柳コンテストに、たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

優秀作品に選ばれた川柳を発表します。

受賞されたフレイル川柳を広め、フレイル予防の啓発につなげていきます。

フレイルとは…健康と要介護状態の中間のことで、加齢により筋力や活力が低下している状態です。フレイルは適切な対策をとることで予防することができます。