

市民健康講座 の最前線

市民健康講座 脳卒中予防

TEL 0299-90-1331 開 健康増進課

日程 2026年1月27日(火)
場所 高正U&Iセンターホール
(鹿嶋勤労文化会館)

種別 ● コンビナート(午前)
● 一般(午後)

定員 ● 一般 350人
受付時間 12月18日(木)～25日(木)

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～)

対象 ● 神栖市民の方
場所 はさき保健・交流センター

定員 60人(先着順)
講師 松丸 祐司医師(筑波大附属病院)、寺門 利繼医師(小山記念病院)

申込方法 電話またはいばらき電子申請・届出サービス
申込先 はさき保健・交流センター TEL0479-21-5131



● 健康増進課
TEL 0299-90-1331

● 健康増進課
TEL 0479-21-5132

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 鹿嶋市立中央公民館
費用 1000円

申込方法 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 12月25日(木)
場所 鹿嶋市立中央公民館
費用 1000円

エックス
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！



■申し込み ■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 申・問はさき保健・交流センター TEL0479-21-5131

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 申・問はさき保健・交流センター TEL0479-21-5131

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 申・問はさき保健・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)
申・問海浜温水プール 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 申・問常陽藝文センター TEL029-231-6611
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
申・問かしま灘樂習塾 TEL0299-85-2601

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。

■長寿介護課 TEL0299-91-1701

