

心の相談

「眠れない」「不安」などの症状がありませんか？あなたの悩みを聞かせてください。

内容	申込方法
精神保健福祉士・保健師が相談に応じます。 ウエルネスプラザでの相談または家庭訪問をします。	かすみがうら市保健センターに電話で予約 ☎ 029-898-2312

あなたのストレスをさっそくチェック！

「こころの体温計」

<https://fishbowlindex.jp/kasumigaur/>

※携帯電話、スマートフォンからは、
こちらのQRコードが利用できます。



かすみがうらウエルネスプラザ レッスンプログラム

有料のヨガやピラティス、エアロビクス等のレッスンを開催しています。
その他に無料のショートレッスンも開催しています。
詳しくは、当館のホームページ等にてご確認ください。

かすみがうらウエルネスプラザ

〒300-0121 かすみがうら市穴倉 5462 番

☎ 029-897-1155 FAX 029-897-1255 WEB <https://kasumigaura-wellness.com>



トレーニングルームも営業しています。

かすみがうらウエルネスプラザ 地域福祉センターやまゆり館

指定管理者である（株）フクシ・エンタープライズが施設の管理運営を行っています。

各教室の詳細（実施日時、参加費等）は、同施設専用ホームページ及び広報誌等でお知らせいたします。

詳しくはWEBサイトを
ご覧ください。



<https://kasumigaura-wellness.com/>

献血・骨髄ドナー

献 血 病気や事故の治療に使われる血液は、献血によりまかなわれています。
皆様の協力をお願いいたします。

	400ml 献血	200ml 献血
年齢	男性 17 ～ 69 歳 女性 18 ～ 69 歳	男女とも 16 ～ 69 歳
体重	男女とも 50kg 以上	男性 45kg 以上 女性 40kg 以上
年間献血回数	男性 3 回以内 女性 2 回以内	男性 6 回以内 女性 4 回以内
年間総献血量	400ml 献血と 200ml 献血を合わせて 男性 1,200ml 以内 ・ 女性 800ml 以内	



茨城県赤十字血液センター
<https://www.bs.jrc.or.jp/kts/ibaraki/index.html>

※ 65 歳以上の方は、
60 ～ 64 歳のあいだ
に献血経験のある方に
限ります。

骨髄ドナー 登録は日本赤十字の献血ルーム等で受け付けています。
詳細は「日本骨髄バンク」のホームページをご覧ください。
<https://www.jmdp.or.jp/>



日赤骨髄バンク
<https://www.jmdp.or.jp/>

かすみがうら市では、骨髄ドナー（提供者）の経済的負担を軽減するため、助成を行っています。詳しくは健康増進課へお問合せください。