

### 普通救命講習会 I 参加者募集

この講習会は、心肺蘇生法(自動体外式除細動器<AED>の使用法を含む)や異物除去、止血法に関する知識と技術を習得します。

- 日 時 9月30日(土) 9:00~正午
- 場 所 消防本部3階多目的室
- 対 象 者 15歳以上の方
- 募集人数 15名
- 受付期間 9月4日(月)~25日(月)
- 受 講 料 無料

※講習修了証を発行します。

**申込・問** 消防本部東消防署救急G  
☎54-0119 FAX 53-2043

### 【ひたまる25】基礎からの筋トレ教室

スポーツクラブひたまる25では、ダンベルやバーベル、マシン等を活用し、正しいフォームで安全な筋力トレーニング教室を開催します。この機会に筋トレを始めてみませんか。

- 日 時 【全5回・月曜日】9月25日、10月2日、11月6日、11月20日 19:00~20:00
- 場 所 旧大場小学校教室
- 対 象 者 市内在住または在勤の18歳以上の方
- 講 師 高桑 誠先生(いずみ腰痛センター)
- 参 加 費 3,000円(保険料を含む、初日に徴収。会員は半額)
- 募集人員 15名(先着順)
- 持 ち 物 上履き、汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 下記申込書に必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局へFAX、またはメール、申し込みフォームでお申し込みください。
- 申込期間 8月28日(月)~定員に達するまで
- そ の 他 参加の可否については、申込内容の確認後、速やかにFAXの方は通知ハガキで、メール及び申し込みフォームの方はメールで通知します。

**申込・問** スポーツクラブひたまる25事務局

☎55-9666 FAX 55-9667

✉ hitamaru25@ab.wakwak.com

申し込みフォーム

<https://ws.formzu.net/fgen/S67032926/>



..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

#### 基礎からの筋トレ教室参加申込書

ふりがな氏名	住 所	電話番号
.....	〒 .....	☎ .....
.....	〒 .....	☎ .....

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

### 緑のカーテンコンテスト参加者募集

市環境市民会議では、地球温暖化対策の一層の推進を図るため、「緑のカーテンコンテスト」を実施します。夏の間育てた「緑のカーテン」の写真とコメント等を下記の応募方法に従いお送りください。

- 応募方法  
育てた「緑のカーテン」の全景写真1枚(カラー写真[A4版相当]、メールの場合は3メガバイト以下)に植物の種類とコメント、住所、氏名、連絡先を明記してお送りください。  
※優秀な取組みについては、賞品を贈呈します。
- 展示会の開催  
応募いただいた作品は、市役所ロビー等で展示を行います。  
※作品(写真等)は返却しませんので、ご了承ください。
- 応募締切 10月5日(木) ※当日消印有効
- 応募方法

- ①窓口で応募する場合  
本庁生活環境課または各支所へ直接持参
  - ②郵送で応募する場合  
〒319-2292常陸大宮市中富町3135-6  
市役所生活環境課内 常陸大宮市環境市民会議
  - ③メールで応募する場合  
常陸大宮市生活環境課  
メール kanky@city.hitachiomiya.lg.jp
- 応募・問** 常陸大宮市環境市民会議(本庁生活環境課内)  
☎52-1111 内線122

### 子育て広場「産後ヨガ講座」参加者募集

ヨガの講師をしている野上紀美子さんを講師に迎え、産後ヨガを行います。寝かせたお子さんのそばで行います。ヨガをとおして心身のリフレッシュを図りませんか。

- 日 時 9月21日(木) 10:30~11:30  
(集合/10:10)
- 場 所 総合保健福祉センター(かがやき)2階  
※総合保健福祉センター(かがやき)の駐車場が満車の場合は、おおみやコミュニティセンター裏の駐車場をご利用ください。
- 対 象 者 保育所(園)に通っていない1歳未満児とその親
- 募集人数 先着15組  
※予約が必要です。予約をしていない方の当日の参加はできません。  
また、この日の講座中は、広場を閉鎖します。
- 持 ち 物 タオル、飲み物等
- 服 装 ジャージ等動きやすい服装
- 申込方法 直接または電話でお申し込みください。
- 申込期間 8月29日(火)~9月20日(水)

**申込・問** 子育て広場 ☎53-1401  
[総合保健福祉センター(かがやき)内]  
受付時間/火・水・木曜日 10:00~16:00  
※開設時間外は本庁こども課へ転送されます。