

高齢者講座「スクエアステップ」参加者募集！

- 日 時 令和元年7月19日(金) 10:00～11:30
- 場 所 山方公民館内体育館
- 対 象 者 市内在住する65歳以上の方
- 募集人員 15名
- 参加費 無料
- 内 容 歩く脳トレと言われるスクエアステップは、頭と足を同時に使用するので、健康維持はもちろん、認知症予防にも効果があります。あらゆる年齢層の体力向上に適用できます。25センチ四方のマス目のマットを使うエクササイズです。
- 持 ち 物 上靴・汗ふきタオル・水分・運動のできる支度
- 講 師 佐藤 正子 氏
- そ の 他 定員を超えた場合は、抽選・応募者には文書で連絡いたします。
- 申込方法 参加申込書に必要事項をご記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。
- 申込期限 令和元年7月9日(火)

申込・問 常陸大宮市教育委員会山方公民館 ☎57-2903 FAX57-3990

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

高齢者講座「スクエアステップ」参加申込書

氏名(フリガナ)	住 所	電話番号	性別	年齢(学年)

※本申込書の個人情報については、目的以外に一切使用しません。

イベント

常陸大宮市市制施行15周年記念 第10回 七夕まつりin 緒川

- 日 時 令和元年7月7日(日) 14:00～19:00(雨天決行)
- 場 所 緒川支所駐車場
- 内 容 **15周年記念イベント『クイズ知ってっけ?』**
クイズに答えて、地元特産品または地元温泉券をプレゼント
 - ・小瀬高等学校吹奏楽部演奏
 - ・ヒップホップダンス(Zilダンス スクール)
 - ・フラダンス(コマキケイ ABCアカデミーフラハーラウ&ガールズ12)
 - ・日本舞踊、よさこい(雅華組)
 - ・大子町のバンド演奏(ノーツオブブルーエナジー)
 - ・お楽しみ七夕抽選会～豪華商品多数
 - ・第3回七夕将棋大会～参加者募集

【キッズ広場】 水風船、スーパーボールすくい、ストラックアウトなど

【模 擬 店】 焼きそば、フライドチキン、フライドポテトなど
ハンドメイドショップ「おり姫」～一般作品募集

【七夕展示】 展示期間7月5日(金)～7日(日)

問 七夕まつりin緒川実行委員会 代表：和智 賢一 ☎080-1070-8870

