

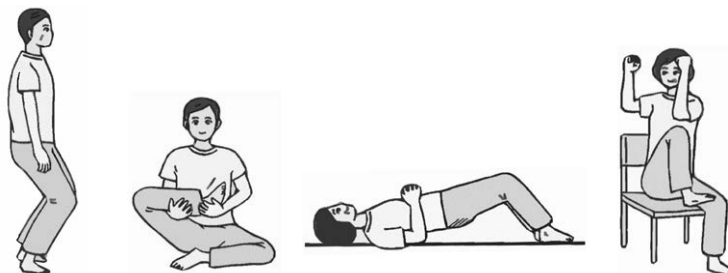
## 陸上自衛隊勝田駐屯地「夏休みキャンプ教室」参加者募集

- 日 時 令和5年7月22(土)9:00~23日(日)14:00(1泊2日)
- 場 所 陸上自衛隊勝田駐屯地(ひたちなか市勝倉3433)
- 募集人数 小学生と保護者合計70人(応募多数の場合は抽選)
- 内 容 自衛隊テント設営、飯ごう炊さん、キャンプファイヤーなど  
(※天候等により変更する場合があります)
- 参加資格 県内在住の小学生(保護者1人同伴)
- 参加費 1人2,500円
- 募集要領 参加希望者全員の  
①氏名(ふりがな)、②生年月日、③年齢、④職業・学年、⑤性別、⑥住所、  
⑦電話番号、⑧食物アレルギー を記入のうえ、  
勝田駐屯地広報班宛  es-pr-esh@inet.gsdf.mod.go.jpへメールを送信
- 募集締切 令和5年6月16日(金)必着

申込・問 陸上自衛隊勝田駐屯地広報班 ☎029-274-3211 内線292

## 令和5年度 シルバーリハビリ体操教室

起立で、床で、  
寝て、椅子で  
いつでもどこでも  
一人でもできる



「介護予防のための体操」を一緒にしましょう！

### ◆体操教室 各回10:00~11:15 (集合時間9:50まで)

【持ち物】飲み物、タオル ※申込不要です。

地域	実施場所	実施日	問い合わせ先
大宮①	おおみやコミュニティセンター	毎月第1・3火曜日	根本 佳子 ☎52-1512
大宮②	大宮南部コミュニティセンター (旧大宮農村環境改善センター)	毎月第2・4木曜日	坪井 さち子 ☎090-3542-0752
山方	山方地域センター別館 (旧山方公民館)	毎月第1・3木曜日	佐藤 信子 ☎57-3570
美和	美和地域センター別館 (旧美和工芸ふれあいセンター)	毎月第2・4水曜日	坏 純子 ☎58-2084
緒川	やすらぎ荘	毎月第1・3水曜日	本橋 文子 ☎56-2951
御前山	御前山地域センター別館 (旧御前山市民センター)	毎月第2・4木曜日	石澤 京子 ☎55-2628

### ◆「出前体操教室」の依頼・日程等は、地域の「問い合わせ先」へ

区・高齢者クラブ・各サロン等で、「介護・フレイル」にならない健康づくりのため、シルバーリハビリ体操を一緒にしましょう！

主催 常陸大宮市シルバーリハビリ体操指導士会

問 本庁 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線172