

## 【ひたまる25】ヨガ&シンギングボウルヒーリング体験教室 参加者募集

自律神経を整える効果が高いと言われるヨガと、音が幾重にも重なって聞こえる倍音という独得の音色が心地良いシンギングボウルのヒーリング体験です。ヨガの講師は市内在住のヨガインストラクター長岡真由美氏、シンギングボウルはネパール人セラピストのルペス・シュレッサ氏が務めます。ヨガで体調を整え、倍音の音色で心穏やかに過ごしてみるのはいかがでしょうか？

- 日 時 令和5年6月16日(金) 昼の部 ヨガ 14:30~15:15 / シンギングボウル 15:20~16:00  
夜の部 ヨガ 19:00~19:45 / シンギングボウル 19:50~20:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 どなたでも
- 講 師 ヨガ：長岡真由美氏  
シンギングボウル：ルペス・シュレッサ氏
- 定 員 各20名（最少催行人数10名）
- 参加費 1,000円(当日徴収。保険料込み)
- 持ち物 ヨガマット(タオルケット等代用可)、汗拭きタオル、飲み物、バスタオルまたはひざ掛け
- 申込期限 令和5年6月10日(土)まで
- 申込方法 二次元コードからWEBフォームへアクセスしてお申し込みください。



問 スポーツクラブひたまる25教室事務局 ☎070-8395-5796

## 市民大学講座受講生募集

茨城大学との連携協定のもと、大学の教員による市民向けの講座「市民大学講座」を開催します。「DNAのキズが見えると何がわかる？」をテーマに、中村教授を招き、合計3日間の講座を通じ放射線の基本的な知識やその生物影響等について、学んでみませんか。

- 日 時 1回目 7月 5日(水) 19:00~20:30  
2回目 7月12日(水) 19:00~20:30  
3回目 7月19日(水) 19:00~20:30
- 場 所 常陸大宮市役所2階会議室 (1・3回目)  
常陸大宮市文化センター 2階会議室 (2回目)
- 対 象 者 市内在住または在勤・在学の方
- 定 員 30名(先着順)
- 参加費 1,500円(3回分)
- 申込期間 令和5年6月12日(月)~6月30日(金)
- 申込方法 受講料を添えて地域創生課にお申し込みください。

※募集チラシ・申込用紙は本庁地域創生課、または各支所窓口にて配布しています。

申込・問 本庁 地域創生課 市民協働G  
☎52-1111 内線125

## 事業所の皆さんへ 「未来ノート」の広告掲載募集

人生の最期に備え、大切な人に伝えたいことや自身の希望などを書き込んでおくことのできる冊子「未来ノート」を作成します。

今後、協働で事業を行う株式会社サイネックスの担当者が事業所等を訪問しますので、広告掲載を希望させる方は、ぜひお申し込みください。

広告掲載についての詳細については、株式会社サイネックスへお問い合わせください。

### 《未来ノート概要》

- 1 発行時期 令和5年10月(予定)
- 2 発行部数 2,000部
- 3 仕様 A4判フルカラー 28ページ程度
- 4 掲載項目 記入者の基本情報や思い出、現在の様子、葬儀のあり方、財産の一覧、地域の各種相談窓口など

### 問【広告募集に関すること】

株式会社サイネックス 水戸支社  
☎029-224-3070

### 【発行に関すること】

本庁 長寿福祉課高齢者支援G  
☎52-1111 内線172/173