

### 初心者・中級者バドミントン教室参加者募集

- 日 時 8月20日、27日、  
9月3日、10日、17日、24日、  
10月1日、10月15日  
(各日曜日、計8回)  
18:30～20:30
- 場 所 西部総合公園体育館メインアリーナ
- 対 象 者 小学生以上の方
- 定 員 先着30名程度
- 参 加 費 1,000円(保険代含む)
- 指 導 市バドミントン連盟指導員
- 持 ち 物 ラケット(貸しラケットあり)、飲み物、  
タオル、帽子、運動ができる服装
- 申込期限 8月11日(金)17:00
- 申込方法 必要事項(氏名・住所・電話番号・年齢・  
経験年数)を、下記まで直接または電  
話・ショートメールにてお申し込みく  
ださい。

**申込・問** 窓口 一般財団法人常陸大宮市スポーツ  
協会事務局(西部総合公園体育館内)  
電話・ショートメール  
常陸大宮市バドミントン連盟  
会長 助川 光一 ☎090-8877-0889

### 「元気アップ教室」参加者募集

高齢になっても元気で自分のことができるよう、  
筋力や体力、バランス感覚、体の運動性など体を動  
かす総合的な能力を鍛えるクロスフィットトレーニ  
ングを行ってみませんか。

クロスフィットトレーニングとは、日常生活の動  
作をベースにした動きをもとに、「心肺機能」「スタ  
ミナ」「筋力」「柔軟性」「パワー」「スピード」「運動性」  
「俊敏性」「バランス」「正確性」の10要素を総合的  
に鍛えていくトレーニングです。

- 日 時 9月8日(金)、22日(金)、29日(金)  
10月13日(金)、27日(金)  
11月14日(火)、24日(金)  
12月8日(金)、15日(金)、22日(金)  
10:00～11:30

- 場 所 御前山地域センター(別館)
- 対 象 者 65～74歳の方
- 定 員 30名
- 参 加 費 無料
- 講 師 志村大宮病院  
理学療法士・運動実践指導者
- 申込方法 窓口、電話、FAXのいずれかでお申し  
込みください。  
その際、氏名・住所・生年月日・電話  
番号をお教えてください。
- 申込期間 8月1日(火)～8月7日(月)
- そ の 他 定員を超えた場合は抽選とし、申込者  
全員に後日通知します。

**申込・問** 長寿福祉課 高齢者支援G  
☎52-1111 内線174 FAX 53-5811

### 「夏休み親子レクリエーション」参加者募集

母子寡婦福祉会では、夏休み親子レクリエーショ  
ンを開催します。新規入会の方を歓迎しますので、  
この機会に本会へ入会し、親子で楽しい休日を過ご  
しませんか。

- 日 時 8月19日(土)6:00～20:00
- 行 き 先 東京ディズニーランド  
※大型観光バス1台を利用  
※東京ディズニーランド到着後は自由行動
- 集合場所 総合保健福祉センター(かがやき)
- 対 象 者 母子寡婦福祉会会員の母と子、  
新規入会の方
- 定 員 45名  
※定員を超えた場合は抽選となります。
- 参 加 費 大人 9,000円  
中人(中・高校生) 7,000円  
小人(幼児・小学生) 5,000円  
3才以下 無料
- 申込方法 7月28日(金)までに電話またはメール  
でお申し込みください。

**申込・問** 常陸大宮市社会福祉協議会 ☎53-1125  
✉welfare@hitachiomiya-shakyo.or.jp



**サマージャンボ**  
**7億**  
1等賞金合わせて7億円  
1等5億円(前賞金1億円)

**サマージャンボ**  
**3千万**  
当せんの  
チャンス  
広がる!  
1等前賞金合わせて3,000万円  
1等2,000万円(前賞金500万円)

2023年市町振興宝くじ

PCやスマホで  
ネット購入!  
宝くじ公式サイト  
https://www.takarakuji-official.jp/

**7月4日** **同時発売**

発売期間/7月4日[火]～8月4日[金]  
抽せん日/8月18日[金] **各1枚300円**

★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。  
★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

宝くじに関するお問合せ/0570-01-1192[宝くじコールセンター]  
公益財団法人 茨城県市町村振興協会