

**募 集**

**【集中曝涼関連イベント】中世の高部  
「高部館山城ツアー」参加者募集**

ガイドの案内で中世の山城跡「高部館」と高部宿の街並および岡山家（養浩園・喜雨亭）を見学するツアーを開催します。紅葉シーズンに合わせて美和地域の歴史や文化を感じながら散策してはいかがでしょうか。

- 日 時 11月11日(土) 9:00～12:00
- 場 所 常陸大宮市高部地内 山城跡「高部館」、岡山家(養浩園・喜雨亭)、外  
集合場所：常陸大宮市美和地域センター  
(常陸大宮市高部5281番地の1)
- 定 員 先着50名  
※事前申し込みをしない方は当日参加できません。
- 参加費 1,000円(養浩園・喜雨亭入園料、ガイドブック、弁当代)※当日徴収
- 申込方法 申込フォームへアクセス  
※電話受付不可
- 申込期間 10月23日(月)9:00  
～10月31日(火)17:00  
(定員になり次第受付終了)
- その他 山城跡「高部館」の見学は、山道の登山となりますのでご注意ください。歩きやすい服装でご参加ください。



市ホームページ



申込フォーム

問 美和支所 ☎58-2111

**親向け講座「ママのためのリラックスヨガ」  
参加者募集**

子育てで毎日忙しく過ごし、いつも家族優先で自分のことは後回し。色々なことをあきらめていませんか？その日の気分合うアロマの香りに包まれながら、全身をほぐすヨガでカラダとココロを癒やす自分時間を過ごしましょう。

- 日 時 11月29日(水)10:00～11:30(集合/9:50)
- 場 所 常陸大宮市総合保健福祉センター 2階  
こどもセンター
- 対 象 未就学児の母親
- 定 員 先着10組 ※託児サービスあり(希望する方は申込時に予約)
- 持 ち 物 筆記用具、汗拭きタオル、  
ヨガマット(貸出有)、飲み物
- 申込方法 直接または電話
- 申込期間 10月23日(月)～11月28日(火)

申込・問 こどもセンター【☎55-8873】  
受付時間 月～金曜日 8:30～17:15  
〔総合保健福祉センター「かがやき」内〕

**子育て広場講座「ベビーマッサージ」  
参加者募集**

ベビーマッサージは親子の肌のふれあいを通してコミュニケーションを深め、絆を育む効果があるとされています。お気軽にご参加ください。

- 日 時 11月1日(水)10:30～11:15(集合/10:15)
- 場 所 常陸大宮市総合保健福祉センター 2階  
こどもセンター
- 対 象 市内在住の保育所(園)に通っていない、首が座った時期からハイハイ前の乳児とその保護者
- 講 師 中橋のぞみ先生  
(リトミック・ピアノ、ベビーマッサージ講師)
- 定 員 先着8組 ※要予約
- 持 ち 物 バスタオル等お子さんを寝かせられるもの、飲み物等
- 服 装 動きやすい服装
- 申込方法 直接または電話
- 申込期間 10月17日(火)～10月31日(水)

申込・問 子育て広場【直通 ☎53-1401】  
受付時間 月～金曜日 10:00～16:00  
\*開設時間外はこどもセンター【☎55-8873】へ

**「赤ちゃんふれあい体験授業」  
ゲスト親子・スタッフ募集**

高校生を対象に出産や子育ての体験を語り、抱っこなど赤ちゃんふれあい体験に協力するゲスト親子、および授業実施をサポートするスタッフを募集します。詳しくはお問い合わせください。

- 日 時 11月6日(月) 2時間目(9:55～10:45)  
4時間目(11:55～12:45)
- 募集対象  
【ゲスト親子】1歳半くらいまでの赤ちゃんとその保護者  
【スタッフ】赤ちゃんとのふれあいをサポートできる方
- 場 所 県立常陸大宮高等学校
- 協力内容 高校生に対し、子育て体験のお話や、赤ちゃんとのふれあい体験にご協力いただきます。
- ※「接触無しで、距離を置いて赤ちゃんの様子を見守ってもらうだけ」や「足だけタッチ」などもOK。ご相談ください。

申込・問 認定NPO法人 水戸こどもの劇場  
☎029-255-0908