

子育てCafeきゃんばすに参加しませんか？ ～話せばきっと笑顔になれる～

子育てのあんなことこんなことについて、ゆったり話し合えるカフェです。お気軽にご参加ください。

日時	毎月第3水曜日 13:30～15:30 5月22日(水)、6月19日(水)、 7月17日(水)
場所	コミュニティカフェバンホフ
参加費	無料(別途ドリンク代がかかります。 「子育てカフェです」と店員に伝える と、ドリンク代が割引されます。)
申込方法	子育て支援ネットワーク「ねすと」へ 電話またはメール

※詳細は、市ホームページを
ご確認ください。

※子育てCafeが中止の場合は、
市ホームページなどでお知
らせします。



▲詳細

申込・問 子育て支援ネットワーク『ねすと』

☎080-5747-7487

✉ irotoridori.hitachiomiya@au.com

生涯学習課 生涯学習G

☎55-8078 FAX53-6502

✉ syougaiyakusyu@city.hitachiomiya.lg.jp

第23回市民バドミントンフェスタ 出場者募集

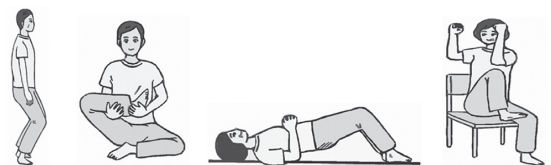
日時	6月9日(日) 受付 8:30～8:50 試合開始 9:00
場所	西部総合公園体育館
対象	市民の方
参加費	1組3,000円 ※当日徴収
参加項目	①初心者ダブルス(男女問わず) ②男子ダブルス(経験者) ③女子ダブルス(経験者)
申込期間	5月10日(金)～5月31日(金)
申込方法	スポーツ協会窓口、電話、ショートメ ール(氏名・連絡先・経験年数をお教 えください。) 【窓口】一般財団法人常陸大宮市スポ ーツ協会事務局(西部総合公園体育館内) 【電話、ショートメール】 助川会長：090-8877-0889

問 常陸大宮市バドミントン連盟 会長 助川 光一

☎53-0569 ☎090-8877-0889

令和6年度 シルバーリハビリ体操教室 参加者募集

立って、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」を一緒に行いましょう！
申込は不要です。日程などは下記へお問い合わせください。



【持ち物】 飲み物、タオル

地域	実施場所	実施日(毎月)	実施時間	問い合わせ先
大宮①	おおみやコミュニティセンター	第1・3火曜日	各回 10:00～ 11:15 集合9:50まで	根本 佳子 ☎52-1512
大宮②	大宮南部コミュニティセンター	第2・4木曜日		坪井 さち子 ☎090-3542-0752
山方	神奉地コミュニティセンター	第1・3木曜日		佐藤 信子 ☎57-3570
美和	美和地域センター別館	第2・4水曜日		坪 純子 ☎58-2084
緒川	緒川高齢者コミュニティセンター やすらぎ荘	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	第2・4木曜日		石澤 京子 ☎55-2628

「出前体操教室」の依頼は、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行いましょう！

主催：常陸大宮市シルバーリハビリ体操指導士会

問 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線172