




### 公民館講座「人生100年時代の実家と自宅の簡単片づけ術」受講生募集

実家や自宅は物であふれていませんか？今、実家が片づかない問題は少子高齢化や核家族化がもたらす大きな社会問題となっています。親や自分自身がまだ元気なうちに「安心・安全・健康に暮らせる家」を一緒に考えてみませんか？

今年度は大きな地震が続いていますので、防災を意識した片づけについても学習します。講師は実家片づけアドバイザーとして、大活躍の長峰智子先生です。お気軽にご参加ください。

日時	11月29日(金) 13:30～15:00
場所	常陸大宮市文化センター●ロゼホール 2階 会議室1・2
対象	市内に在住または在勤・在学の方
講師	実家片づけアドバイザー 長峰 智子 先生
定員	20名(定員を超えた場合は抽選)
受講料	無料
持ち物	筆記用具
申込方法	・中央公民館または各支所の窓口 ※電話受付不可 ・申込フォーム  ▲申込フォーム
申込期限	11月5日(火) 17:00

※申込者全員に、後日開講等の案内を送付します。  
※広報等に講座の写真を掲載する場合があります。  
あらかじめご了承ください。

**申込・問** 中央公民館 ☎52-0673(月・祝日は除く)  
受付時間 9:00～17:00



### 【スポーツクラブひたまる25】 スポーツ教室 参加者募集

#### 親子バブルボール体験教室

巨大なボールの中に入って遊ぶバブルボールは、クッション性が高いため、ぶつかりあっても安心です。親子で思い切りぶつかったり転がったりを楽しみませんか？



- 期日 10月25日(金)・26日(土)、  
11月1日(金)・2日(土)・8日(金)・  
9日(土)・29日(金)・30日(土)
- 時間 金曜日 19:00～20:30  
土曜日 13:30～15:30
- 場所 旧大場小学校体育館
- 講師 ひたまる25スタッフ
- 定員 20名程度(先着順)
- 参加費 小学生200円/回(保険代含む)  
中学生以上300円/回(保険代含む)  
※当日徴収
- 持ち物 飲み物・タオル・館内シューズ  
※小学生の方は、保護者の同伴が必要です。

#### 市民ラージボール卓球体験教室

ラージボール卓球の魅力と楽しさを満喫しながら、市民交流と健康づくりを目指し卓球教室を開催します。

- 期日 11月6日・13日・20日・27日、  
12月4日・11日(水曜日、全6回)
- 時間 13:30～15:30
- 場所 西部総合公園体育館サブアリーナ
- 定員 30名(先着順)
- 参加費 300円/回(ひたまる25会員100円/回)  
(保険代含む)※当日徴収
- 持ち物 ラージボール卓球ラケット・飲み物  
・タオル・館内シューズ
- その他 貸出し用ラケットあり(無料)

申込方法	電話またはFAX 必要事項：氏名、ふりがな、住所、日中の連絡先、参加日
------	--

**申込・問** スポーツクラブひたまる25事務局  
(火、金曜日13:00～17:00)  
☎55-9666 090-2148-3921  
FAX55-9667