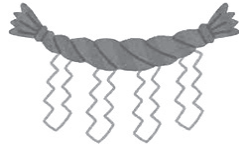




公民館講座「しめ縄づくり教室」 受講者募集！

新年を迎えるにあたり、
家族のさらなる幸せを願い、
自作のしめ縄を神棚に飾り
ませんか？



日時	12月9日(月) 9:30～12:00
場所	御前山文化伝習センター
対象	市内に在住または在勤の方
定員	15名(定員を超えた場合は抽選)
材料代費	600円(当日徴収します。)
持ち物	はさみ(稲わらの毛羽切り。先の尖ったものが良いです。)
講師	御前山竹細工伝習会 中崎利教氏・桐原一夫氏・富田勉氏
申込方法	・御前山地域センター別館へ直接またはFAX 必要事項：氏名、郵便番号、住所、 日中連絡のとれる電話番号 ※中央公民館、各支所でも申し込みで きます。 ・申込フォーム 
申込期限	11月28日(木)

申込・問 御前山地域センター別館 ☎55-2116
FAX55-2771 (受付：土・日・月曜以外)



公民館講座「笑いヨガ」受講者募集

笑いヨガは、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体
操です。横隔膜を十分に動かし、大きな声でお腹か
ら笑うことで、多くの酸素を体に取り入れます。ス
トレスを緩和しリラックス効果をもたらす笑いの体
操をみなさんといっしょに体験しましょう。

日時	12月11日(水) 10:30～11:45
場所	美和支所「第1・第2会議室」
対象者	市内に在住または在勤・在学
定員	15名(定員を超えた場合は抽選)
参加費	無料
申込方法	・美和支所へ直接またはFAX 必要事項：氏名、住所、生年月日、 日中連絡のとれる電話番号 ※中央公民館、各支所でも申し込みで きます。 ・申込フォーム 
申込期限	11月28日(木)

※抽選結果は、申込者全員に後日通知します。

申込・問 美和支所 ☎58-2111 FAX58-2513

雷神山ハイキング参加者募集

日時	12月7日(土) 10:00集合・受付	集合場所	美和ささの湯
行程	10:15 ささの湯スタート 11:00～11:30 雷神山頂上(写真撮影・休憩) 12:00 下山ささの湯到着 12:10 解散・昼食・入浴(料理長特選メニュー)		
参加費	1,500円(入浴・食事・保険込み)※当日徴収します。		
申込方法	美和ささの湯へ直接申込または電話 必要事項：氏名、住所、電話番号		
申込期限	11月23日(土)		
持ち物	・軽いハイキングのできる服装(靴・帽子・タオル・雨具) ・杖(竹の棒は、用意があります)		
主催	氷之沢をきれいにする会	後援	常陸大宮市

申込 美和ささの湯 ☎58-2682 **問** 氷之沢をきれいにする会 代表 槁本 ☎090-2724-4707