高齢者ふれあい交流会参加者募集！

高齢者が外に出る機会を作り、地域の人との交流や買い物をとおして心身の健康を図るため、ふれあい交流会を実施します。ぜひご参加ください。

期日	3月25日(火)
対象	市内在住の65歳以上のひとり暮らしの方または高齢者のみの世帯の方で、自身でバスに乗降でき、買い物や支払いができる方
行き先	道の駅 日立おさかなセンター(買い物) JX金属 日鉱記念館(見学)
定員	25名(初めて申し込まれる方優先)
参加費	2,000円(保険代・昼食代ほか) ※当日徴収
申込方法	社会福祉協議会へ電話 必要事項:住所・氏名・生年月日(年齢)・電話番号
申込期限	3月11日(火)※定員になり次第締切

申込・問 常陸大宮市社会福祉協議会　☎53-1125

なでしこ健康講座 参加者募集

誰でも気軽にご参加いただける無料の健康講座になっています。肩こり解消や腰痛予防などを目的としたリハビリ体操、管理栄養士や薬剤師による健康管理のお話など、折々に合わせたテーマで提供します。皆さんの参加をお待ちしています。

日時	3月12日(水)13:30 ～ 14:30
場所	美和ささの湯
内容	・「おいしく食べるためのお口の体操」 講師：常陸大宮済生会病院　理学療法士 ・「お薬手帳は何のため？」 講師：常陸大宮済生会病院　薬剤師

※申込は不要です。当日直接お越しください。

問 常陸大宮済生会病院　医療福祉相談室
☎52-5151

【スポーツクラブひたまる25】クラブ祭R6　参加者募集

日時	体験：3月29日(土) 大会・競技会：3月30日(日) 9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 15:30
場所	旧大場小学校
内容	**〇29日(土)体験** 【9:00 ～ 12:00】 ・スナッグゴルフ ・ラージボール卓球 ・ユニカール ・バッコー ・かんたんボッチャ ・シャフルボード ・スクエアステップ ・バトミントン 【13:00 ～ 15:30】 ・グラウンドゴルフ **〇30日(日)大会・競技会** 【9:00 ～ 12:00】 ・3世代スナッグゴルフ競技会 ・バトミントン(ダブルス)競技会 【13:00 ～ 15:30】 ・グラウンドゴルフ大会 ・ユニカール大会 ・バブルボール大会(鬼ごっこ)
参加費	30日の大会・競技会のみ 1人300円　2人500円(保険代を含む)
申込方法	スポーツクラブひたまる25事務局へ電話
申込期限	3月14日(金)

詳しくはひたまる25のホームページをご確認ください。

▲ひたまる 25

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局
☎070-4501-1025(火・金)
☎090-2148-3921