



子育てCafe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	5月21日(水)、6月18日(水)、 7月16日(水)、9月17日(水) 10:00～12:00
場所	フロイデ総合在宅サポートセンター 大宮2階
参加費	無料
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、市のホームページ等でお知らせします。



▲子育てCafe
詳細

申込 子育て支援ネットワーク「ねすと」
代表 平島 則子 ☎080-5747-7487
✉ irotoridori.hitachiomiya@au.com
問 生涯学習課 生涯学習G ☎55-8078



令和7年度 「子育てサロン」を開催します

家庭教育支援員が子育ての相談や助言を行うサロンです。

開催内容や申込方法は、決まり次第お知らせします。

日時	第1回 5月23日(金) 第2回 7月17日(木) 第3回 9月19日(金) 第4回 11月11日(火) 第5回 令和8年1月15日(木) 第6回 令和8年3月13日(金) 各回 10:00～11:30
場所	図書情報館2階研修室、視聴覚室
参加費	無料

詳細は、市ホームページをご確認ください。



▲子育てサロン詳細

問 生涯学習課 生涯学習G ☎55-8078
✉ syougaiakusyu@city.hitachiomiya.lg.jp
子育て支援ネットワーク「ねすと」
代表 平島 則子 ☎080-5747-7487
✉ irotoridori.hitachiomiya@au.com



「かるやか運動教室」参加者募集

高齢になっても元気で自分のことができるよう、筋力や体力、バランス感覚、体の運動性など体を動かす総合的な能力を鍛えて、日常生活を楽に行えるようクロスフィットトレーニングを行ってみませんか。

クロスフィットトレーニングとは日常生活の動作をベースにした動きをもとに、「心肺機能、スタミナ、筋力、柔軟性、パワー、スピード、運動性、俊敏性、バランス、正確性」の10要素を総合的に鍛えていくトレーニングとなります。

日時	6月4日・11日・25日、7月2日・9日・ 23日・30日、8月6日・27日、9月3日 毎回水曜日 9:30～11:30
場所	御前山地域センター(別館)
対象	65～74歳の方
定員	30名
参加費	無料
講師	志村大宮病院 理学療法士・健康運動実践指導者
申込方法	窓口、電話、FAXのいずれか 必要事項：氏名・住所・生年月日・ 電話番号
申込期間	4月24日(木)～5月8日(木)
その他	定員を超えた場合は抽選とし、申込者 全員に後日通知します。

申込・問 長寿福祉課 高齢者支援G
☎52-1111 内線174 FAX53-5811