



なでしこ健康講座 参加者募集

日時	9月11日(水) 13:30～14:30
場所	美和ささの湯
対象	どなたでも
内容	・「腰痛予防体操」 講師 常陸大宮済生会病院 理学療法士 ・「物忘れ予防について」

※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



「高尾山」軽登山の参加者募集

樹齢数百年の杉、植物、野鳥、ムササビなど豊かな自然を保護している高尾山には、子どもから大人まで楽しめるコースが多数あります。高尾山の自然と一緒に「見て、触れて、歩いて」みませんか。

日時	10月6日(日) 6:30出発(19:00帰着予定) ※小雨決行
場所	集合場所：山方地域センター前階段 行き先：高尾山(東京都八王子市)
対象	山方地域に在住または在勤の方 ※小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。
定員	40名
参加費	3,000円(小学生以上)
申込方法	山方支所窓口またはFAX 必要事項：氏名・年齢・性別・連絡先
申込期限	9月24日(火) ※定員になり次第締切
その他	昼食・飲み物・雨具・杖などは各自で準備をお願いします。 歩きやすい服装・滑りにくい靴でご参加ください。
主催	山方体育協会

申込 山方支所 ☎ 57-2111 FAX 57-3992

問 山方体育協会 中島勤 ☎ 090-8847-9363

イベント



第34回花立山星まつり

「花立山星まつり」では、JAXAの職員による特別講演や小学生の星まつりポスターコンクール表彰式、星空コンサートなどが行われます。

出店コーナーもあり、子どもから大人まで楽しむことができます。



日時	9月21日(土) 14:00～19:30
場所	常陸大宮市花立自然公園
主催	花立山星まつり実行委員会 (花立自然公園管理棟内)
後援	常陸大宮市、常陸大宮市観光協会、 常陸大宮市教育委員会

詳細は市ホームページをご確認ください。



▲花立山星まつり詳細

問 花立山星まつり実行委員会
(常陸大宮市花立自然公園管理棟内) ☎ 58-2277