



平和パネル展を開催します

市民に平和の尊さと戦争の恐ろしさを伝えるため、広島県の立高校美術部の生徒が描いた原爆の絵を展示します。ぜひご覧ください。

日時	8月1日(金)～8月10日(日)
場所	緒川地域センター 1階ホール

問 美和 緒川 御前山平和の会 会長 小室隆夫
☎58-2424

募 集



「フレイルチェック」してみませんか

「フレイル」とは加齢により心身の機能や活力が低下している状態のことです。

フレイル状態にあっても、早い段階で適切な対応をすれば、健康な状態を取り戻し健康寿命を延ばすことができます。

この機会にご自分の健康状態をチェックしてみたいかがですか。

項目	・イレブンチェック(問診)・片足立ち ・椅子からの立ち上がりテスト ・手足の筋肉量測定・握力測定 ・指輪っかテスト ・ふくらはぎ周囲長測定・5m歩行 ・Timed Up&Goテスト(起居動作) ・口腔機能チェック
日時・場所	8月26日(火) 13:30～16:00 市役所 2階会議室 8月28日(木) 13:30～16:00 緒川地域センター 1階大ホール
対象者	おおむね70歳以上の方
定員	各回30名
参加費	無料
申込方法	電話でお申し込みください。氏名・住所・生年月日・電話番号をお教えてください。
申込期間	7月28日(月) 9:00～ (定員に達し次第締切)
持ち物	飲み物、筆記用具、めがね(必要な方)

※素足での筋肉量測定やふくらはぎ周りの測定を行うため、膝が出せる服装・運動靴でお越しください。

申込・問 長寿福祉課 高齢者支援G
☎52-1111 内線174



食生活改善推進員の新メンバーを募集中です

食生活改善推進員(食改「しょっかい」)は、食を通じた地域の健康づくりのボランティアとして活動しています。活動を通して得た食の知識は、普段の食生活に活かすことができるものばかりです。一緒に活動してみませんか。ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

活動内容	・親子クッキング ・地域での料理教室 ・健康セミナーやイベント等での情報発信 他
活動場所	常陸大宮市内



▲詳細

問 総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 健康推進G ☎54-7121



令和7年度常陸大宮市史セミナー ー考古ーを開催します

『常陸大宮市史 資料編1 考古』の執筆者を講師に招き、縄文時代の遺跡にスポットを当て、当時の社会についてわかりやすく解説する市史セミナーを開催します。関連する遺物のタッチコーナーも設置するので、ぜひお越しください。

日時	8月24日(日) 10:30～12:00 (開場10:00)
場所	くりえーとセンター大宮 多目的ホール (工業団地1-34)
講演	「常陸大宮市域の縄文時代後期と晩期 ー遺構と遺物から読み解こうー」
講師	考古部会 協力員 江原 美奈子氏
定員	80名
参加費	無料
申込方法	申込みフォーム
申込期間	7月24日(木) 12:00～ (定員に達し次第終了)



▲申込みフォーム



▲ホームページ

問 文化スポーツ課 文化振興G ☎52-1111 内線343