



## 第2回常陸大宮市ヘルスバレー ボールフェスタ参加者募集

日時	2月11日(水・祝) 8:45~13:30 (受付8:30~)
場所	西部総合公園体育館(工業団地25)
募集数	16チーム※先着順
参加資格	市内在住・在勤・在学の方 ※1チーム4名以上、中学生以下が参加する場合は、必ずチームに成人(保護者1名以上)を入れてお申込みください。 ※当大会は保険等に加入しないので、各自加入をお願いします。
参加費	1チーム1,000円※当日徴収します。
申込方法	・申込みフォーム ・市ホームページから 「申込書」をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、文化スポーツ課へ直接またはメール、FAX 
申込期間	12月17日(水)~1月16日(金)

詳しくは、市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ

**申込・問** 文化スポーツ課 スポーツ振興G  
☎ 52-1111 内線343 FAX 53-6502  
✉ bunsupo@city.hitachiomiya.lg.jp



## なでしこ健康講座 参加者募集

誰でも気軽に参加できる無料の健康講座です。  
理学療法士や臨床検査技師が、健康づくりに役立つ体操や、生活に役立つ健康管理の話をします。  
皆さんの参加をお待ちしています。

日時	1月14日(水) 13:30~14:30
場所	美和ささの湯(氷之沢3139)
内容	・「肩こり解消予防体操」 講師：常陸大宮済生会病院 理学療法士 ・「あなたの身体の筋肉量・体成分・肥満指標を測ってみましょう」 ※身長、体重を測ってご参加ください。 講師：常陸大宮済生会病院 臨床検査技師

※申込みは不要です。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



## 認知症サポーター養成講座を開催します

認知症サポーターとは、「なにか特別なことをする人」ではありません。認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。

この講座は、認知症の基礎・症状、予防についての考え方、認知症の方への接し方などを学ぶことができる講座です。講座終了後には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を配布します。

日時	1月21日(水)①、②のどちらかを選択 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00
場所	市役所2階会議室
対象	市内在住・在学・在勤の方で初めて講座を受ける方
定員	各回15名程度 ※先着順
受講料	無料
申込方法	長寿福祉課へ直接または電話
申込期限	1月8日(木)
持ち物	筆記用具

**申込・問** 長寿福祉課 高齢者支援G  
☎ 52-1111 内線 175



## 【子育て中の求職者対象】 就活応援セミナーを開催します

仕事と子育て(家庭)の両立を目指し、仕事を探している方を対象に、「就活応援セミナー」を実施します。セミナーでは、市こども課職員が、市内の保育園や学童の状況などもご案内します。ハローワークの求職活動実績にもなりますので、お気軽にお申込みください。

日時	2月27日(金) 10:00~11:30
開催方法	ZOOMを利用したオンライン開催
内容	準備編(働くための心構え、子どもの預け先など)
対象	子育て中の求職者 ※お子さんが産まれて初めて仕事をしようと思っている方や、仕事と子育ての両立で悩んでいる方、妊娠中の方、育休中の方(男性含む)なども対象です。
定員	20名
申込方法	ハローワーク常陸大宮へ直接または電話
申込期限	2月19日(木)

**申込・問** ハローワーク常陸大宮 ☎ 52-3185  
8:30~17:15(土・日・祝日は閉所)