



株式会社ロックヒルズ ゴルフ&ホテル ロックヒルゴルフクラブ

住所 常陸大宮市上小瀬 5374-5

事業内容 ゴルフ場、ホテル、レストラン、
ゴルフ練習場

採用のお問い合わせ ☎ 56-3211 ✉ kishi@rockhillgc.jp
(担当：支配人 岸光男)

Interview

菊池 美希 さん

フロント事務担当として、ホテルの受付や精算、宿泊予約の対応などを行っています。ゴルフ未経験のため、入社当初は不安でしたが、先輩社員が優しく仕事を教えてくれるので、無理なく続けられています。分からない用語をそのままにするのではなく、必ず意味を調べたこととお客様との会話の幅も広がって、日々の業務が楽しくなりました。



＼ 元気アップ！ ／ エクササイズ

介護予防教室で実施している体操をご紹介します！

問 長寿福祉課 ☎ 52-1111 (内線174)

転倒予防！バランス能力を鍛える

足の踏み出し運動

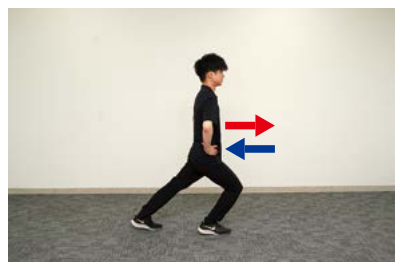
回数の目安

1 セット：10 往復を左右交代に 2 回
(1 日 2～3 セット推奨)

1 両手を腰に当て、足を肩幅くらいに開いて立ちます。

2 右足を前に踏み出し、体重を右太ももにかけます。

3 少し右膝を曲げ腰を下げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。右足を 10 回行ったら、左足を行います。



市の最新情報、ごみ収集日の通知機能などが便利なスマートフォン向けアプリ「ひたまるアプリ」をご利用ください！



iOS



Android

広報常陸大宮 令和 7 年 12 月号

(令和 7 年 12 月 25 日発行)

発行：常陸大宮市 編集：企画政策課

〒319-2292 茨城県常陸大宮市中富町 3135-6

電話 0295-52-1111

E-mail kouhou@city.hitachiomiya.lg.jp

常陸大宮市の人口
(12月1日現在)

人口：35,754人

(男性：17,689人／女性：18,065人)

世帯数：15,499世帯