



## 【scひたまる】脳活運動・スクエア ステップ体験教室 参加者募集

健康長寿に向けて、低下する身体機能、認知機能の予防効果を高めるため、「b(脳活運動)・s(スクエアステップ) 体験教室」を開講します。ぜひご参加ください。

日時	4月9日・23日、5月14日・28日、 6月11日・25日、7月9日・23日、 8月27日、9月10日・24日 (木曜日、全11回) 13:30～15:30
場所	おおみやコミュニティセンター 多目的ホール(北町400-2)
定員	25名 ※先着順
参加費	500円/回(ひたまる25会員300円/回) ※保険代含む
持ち物	館内シューズ、飲み物、タオル
申込方法	電話(必要事項:氏名、ふりがな、住所、 連絡先(日中の連絡先)、参加日)
申込期限	定員に達するまで

**申込・問** スポーツクラブひたまる事務局  
☎070-4501-1025(火・金13:00～17:00)



## 大宮の歴史を考える会 連続講座を開催します

【明治9年那珂郡一揆はいかに地租引き下げが  
できたのかー地域・人物から考える(4)ー】

日時	4月5日(日) 13:30～15:30
場所	おおみやコミュニティセンター 2階 多目的ホール(北町400-2)
内容	「鈴木教善と本橋次左衛門の生い立ち と生き方」
講師	高橋 裕文 氏(歴史学博士)
定員	40名 ※先着順
参加費	300円(資料代)
申込方法	事務局へ電話またはショートメール
主催	大宮の歴史を考える会
共催	大宮郷土研究会
後援	常陸大宮市歴史民俗資料館

**問** 大宮の歴史を考える会事務局(野内正美)  
☎090-1836-9246(ショートメール)

## イベント



## 令和7年度ひたまる先生会 ワークショップ

道の駅常陸大宮～かわプラザ～で、ひたまる先生会ワークショップを開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

日時	3月28日(土) 11:00～16:00
場所	道の駅常陸大宮～かわプラザ～ 多目的室
内容	11:00～12:00 「箏・尺八の演奏」(菊池 楷山 先生) 13:00～16:00 「電子工作」(野上 文天 先生) 「筆文字講座」(神長 学 先生)
参加費	「箏・尺八の演奏」 無料 「電子工作」 材料費(300円、700円、1800円) ※コースによる。 「筆文字講座」 材料費(500円)

詳細は市ホームページを  
ご覧ください。



▲市ホームページ

**問** 地域創生課(ひたまる先生会事務局)  
☎55-7600(直通)



## 認知症家族のつどいカフェ

認知症家族のつどいカフェは、認知症の方を介護する(介護していた)家族同士が集い、日々の悩みを相談したり、認知症に関する情報を得たりするおしゃべりの場です。

申込は不要です。ぜひお気軽にご参加ください。

日時	偶数月第4土曜日 14:00～15:00
場所	カフェテリアエルマウ(上町353)
参加費	無料

**問** 南部地域包括支援センター ☎53-6810  
長寿福祉課 高齢者支援G  
☎52-1111 内線174