

募 集



子育て広場講座「親子で産後エクササイズ」参加者募集

理学療法士を講師に迎え、産後の姿勢・体型・痛みなどのお悩みと向き合う「親子で産後エクササイズ」を行います。家事や育児による日頃の疲れをリセットして、理想の体を手に入れましょう！ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時	9月18日(金) 10:30～11:30 ※開始5分前までにお越しください。
場所	総合保健福祉センター「かがやき」2階 こどもセンター プレイルーム (北町388-2)
対象	市内在住の保育所に通っていない首すわりから2歳未満児とその保護者
定員	先着8組(※要予約)
参加費	無料
持ち物	バスタオル、飲み物 など
服装	動きやすい服装
講師	片岡 歩美 氏 (理学療法士)
申込方法	申込フォーム 
申込開始	8月31日(月) 10:00～

申込・問 子育て広場 ☎53-1401 (平日10:00～16:00)
開設時間外はこどもセンターへ ☎55-8873



普通救命講習会(Ⅰ)受講者募集

心肺蘇生法(自動体外式除細動器〈AED〉の使用方法を含む)や異物除去、止血法に関する知識と技術を習得する講習会を実施します。

日時	9月26日(土) 9:00～12:00
場所	消防本部3階 多目的室
対象	15歳以上の人
定員	15人
受講料	無料
申込方法	電話
申込期限	9月20日(日)

※講習修了書を交付します。

申込・問 東消防署 救急G ☎54-0119



海外出身者で行く福島県視察研修参加者募集

常陸大宮市国際交流協会では、海外出身者と市民のネットワーク作りに取り組んでいます。今年度は海外出身者と一緒に、福島県でだるま絵付け体験や大内宿見学を実施します。ぜひご参加ください。



▲詳細

日時	9月13日(日) 市役所 7:30発/17:35着
行き先	福島県白河方面 だるまランド・大内宿
定員	20人程度 ※定員を超えた場合は抽選
参加費	6,000円(海外出身者3,000円) ※絵付け体験料・昼食代を含みます。
申込方法	市ホームページにある申込書と参加費を事務局へ直接提出
申込期限	8月31日(月)

※申込者には、日程の詳細を後日お知らせします。

申込・問 常陸大宮市国際交流協会事務局(定住推進課内)
☎52-1111 内線123



日立市堅破山ハイキング参加者募集

様々な伝説の残る堅破山^{たつわれさん}のハイキングコースと一緒に歩いてみませんか。

日時	9月27日(日) 8:00出発 16:30到着予定
場所	堅破山(日立市・高萩市)
集合場所	緒川地域センター(上小瀬1259)
対象	市内在住または在勤の20歳以上の人
定員	30人 ※先着順
参加費	3,000円
持ち物	お弁当、飲み物、タオル、雨具
講師	堀江 甫 氏
申込方法	緒川支所へ電話またはFAX 必須事項：住所、氏名、郵便番号、生年月日、日中連絡のつく電話番号
申込期間	9月1日(火)～9月16日(水)

申込 緒川支所 ☎56-2111 FAX56-2837
問 緒川地域体育協会 関 覚 ☎090-2643-0539