



公民館講座「みんなで生き生き 笑いヨガ」参加者募集！

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズ。笑うことで幸せホルモンが分泌されNK細胞（ナチュラルキラー）が活性化して免疫力が上がります。たくさんの酸素を取り入れ、肺の空気を入れ替える笑いヨガと一緒に体験してみませんか。

日時	10月21日(水)、11月18日(水) 10:00～11:30
場所	緒川地域センター 大会議室 (上小瀬1259)
対象	市内在住または在勤の人
定員	15人
参加費	無料
持ち物	下履き(運動靴など)、水分、タオル、 動きやすい服装
講師	和田 恵子 氏
申込方法	・申込フォーム ・中央公民館、各支所へ 直接またはFAX 必要事項：氏名、郵便番号、住所、 生年月日、日中連絡のつく電話番号
申込期間	8月31日(月)～9月25日(金)

※定員を超えた場合は抽選し、後日通知します。

問 山方支所 ☎57-2111 FAX57-3992



【scひたまる】ピククルボール体験 教室 参加者募集

日時	8月23日・30日、9月6日・13日・20日・ 27日(全て日曜日) 9:00～11:00
場所	旧大場小学校体育館(小野451) ※8月23日、9月13日は西部総合公園 体育館(工業団地25)
対象	10歳以上の人
定員	各回20人程度 ※先着順
参加費	大人300円/回 学生100円/回 (保険料込み。当日徴収)
持ち物	館内シューズ、飲み物、タオル

※毎月第2・第4土曜日にも、旧大場小学校体育館で体験教室を開催しています。ぜひご参加ください。

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局
☎070-4501-1025(火・金13:00～17:00)
☎090-2740-6537(相沢)



「常陸大宮大賞」候補を募集します

市では、スポーツ、芸術、文化、産業などあらゆる分野で活躍し、元気なまちづくりにつながる取り組みを行った人を「常陸大宮大賞」として表彰しています。



▲詳細

皆さんの周りに「すごい賞を受賞した」「こんな取り組みで注目されている」という個人・団体などがいましたら、ぜひ推薦をお願いします。

対象	令和7年9月1日から令和8年8月31日までの期間中に、市の知名度・イメージを向上させ、市の活性化に貢献する取り組みを行ったと認められる個人・団体
推薦方法	市ホームページにある推薦書を、秘書広聴課に直接または郵送、FAX、メールで提出
受付期間	9月1日(火)～10月9日(金)(必着)
選考・表彰	選考委員会で審査・決定し、令和9年新年賀詞交歓会(令和9年1月6日開催予定)で表彰します。

申込・問 秘書広聴課 秘書広聴G

☎52-1111 内線304 FAX53-6010
✉hishokou@city.hitachiomiya.lg.jp
〒319-2292 常陸大宮市中富町3135-6



「カラオケ体操でできる運転寿命 延伸」参加者募集

できるだけ長く安全に車を運転するための、音楽と映像を通じた総合的な介護予防体験です。



▲詳細

日時	9月25日(金) 10:00～(開場9:30～)
場所	常陸大宮市文化センター●ロゼホール 小ホール
対象	現在車を運転している人
定員	30人 ※先着順 (付き添いの人は含みません。)
申込方法	ロゼホールに直接または電話
申込開始	9月2日(火) 9:00～

申込・問 常陸大宮市文化センター●ロゼホール
☎53-7200