



効果的なフォームを学んで実践！ かわプラザでウォーキング教室

健康運動指導士から、正しいウォーキングフォームなどを学んだ後、道の駅常陸大宮～かわプラザ～内のヘルスロードを歩きます。

また、明治安田生命保険相互会社による健康測定会(予約不要)も実施します。お気軽にお立ち寄りください。

日時	10月24日(土) ※雨天決行 ・ウォーキング教室 9:30～11:00(受付9:00～9:20) ・健康測定会 10:00～12:00
場所	道の駅 常陸大宮～かわプラザ～ (岩崎717-1)
対象	どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
定員	ウォーキング教室：30人程度
参加費	無料
持ち物	飲み物、汗拭きタオル
服装	動きやすい服装
申込方法	電話
申込期限	10月9日(金) 17:15

※ドッグラン側の駐車場への駐車をお願いします。

申込・問 総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 健康推進G ☎54-7121



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	10月24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	10月18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



「人生100年時代の実家と自宅の 簡単片付け術」受講者募集

実家と自宅の片付けの進め方やコツを学びながら、増えがちな紙ものの整理方法を中心に学習します。書類管理など一緒に楽しく学びましょう。

日時	11月28日(土) 13:30～15:00
場所	市文化センター●ロゼホール 2階 会議室1・2
対象	市内に在住または在勤・在学の人
講師	実家片づけアドバイザー 長峰 智子 氏
定員	20人 ※定員を超えた場合は抽選
受講料	無料
持ち物	筆記用具
申込方法	申込フォームまたは、中央 公民館・各支所の窓口にあ る申込書に記入し、直接お 申し込みください。
申込期限	10月23日(金) 17:00



※開講等の案内は、申込者全員に後日通知します。

申込・問 中央公民館 ☎52-0673



常陸大宮市文化祭囲碁大会 出場者募集

囲碁大会で腕試しをしてみませんか。
囲碁に興味がある皆さんの挑戦を待つ
てます。



▲詳細

日時	11月1日(日) 受付9:00 開会9:20
場所	市文化センター●ロゼホール 2階 会議室1
対象	市内に在住または在勤・在学の人
参加費	1,000円 ※当日徴収、昼食・賞品代を含む
対局	5回戦(対局・順位の決定は大宮愛碁 会方式による)
表彰	3位まで賞状と賞品を授与、参加賞
主催	常陸大宮市文化協会
共催	常陸大宮市教育委員会
申込方法	中央公民館にある申込書に記入し、 直接お申し込みください。
申込期限	10月16日(金) 17:00

申込・問 中央公民館 ☎52-0673