

常陸大宮スポーツフェスティバル2026

○期日	10月24日(土)	○場所	西部総合公園内(工業団地25)
○参加費	無料	○持ち物	タオル、飲み物、体育館内イベント参加者は館内用シューズ
○主催	常陸大宮市スポーツ協会	○後援	常陸大宮市、常陸大宮市教育委員会
○申込期間	10月1日(木) 8:30 ~ 10月20日(火)		

ヘルスバレーボール大会

時間	13:00 ~ 16:00 (受付12:15)
場所	体育館メインアリーナ
対象	市内在住・在勤の人 (小学生高学年以上)
人数	1チームにつき4 ~ 6人
申込方法	申込フォームまたは 常陸大宮市スポーツ 協会ホームページ 

長岡先生ヨガ教室

時間	10:30 ~ 11:30 (受付10:00)
場所	体育館トレーニングルーム
対象	小学生以上の人
定員	25人 ※先着順
講師	長岡 真由美 氏 (常陸大宮市出身)
申込方法	申込フォームまたは 常陸大宮市スポーツ 協会ホームページ 

グラウンドゴルフ体験会

時間	9:00 ~ 12:00 (受付8:30)
場所	多目的グラウンド
対象	グラウンドゴルフ愛好家、 グラウンドゴルフに興味のある人
申込方法	体育館に直接または電話・FAX

各種スポーツ体験会

時間	10:00 ~ 12:00
場所	体育館メインアリーナ
対象	幼児
申込方法	申し込み不要

園児による発表会など多数のイベントを企画しています。皆さんのお越しをお待ちしています。

申込・問 常陸大宮市スポーツ協会 ☎52-5223 FAX52-5224

常陸大宮市在宅医療・介護連携推進事業「けんこうフォーラム」

災害における「避難所での健康管理」をテーマに、避難生活で起こりやすい心身の不調を知り、健康に過ごすためのコツや、実際の避難所テントなどの体験ができる「けんこうフォーラム」を開催します。

日時	10月4日(日) 10:00 ~ 13:00
場所	常陸大宮市文化センター●ロゼホール 大ホール、小ホール
内容	・災害時に役立つ感染症対策(手洗いチェッカー、消毒液の作り方) ・避難所でできる体操(生活不活発病予防体操) ・避難所で使える福祉用具の展示、避難所テント展示・体験(テント、段ボールベッド、簡易トイレ) ・薬剤師による健康相談 ・骨密度、体組成、血管年齢測定 ・災害時に備える備蓄食品の選び方、経口補水液の作り方 ・フレイルチェック・結果相談 など
主催	常陸大宮市在宅医療・介護連携推進協議会

問 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線173