公民館講座「しめ縄づくり教室」

新年を迎えるにあたって、家族にさらなる幸せがありますように自作のしめ縄を神棚に飾りましょう。

▶**日時**：12月14日(月) 9:30 ～ 12:00
▶**場所**：御前山文化伝習センター（長倉125-8）
▶**対象**：市内在住・在勤の人
▶**定員**：15人　※定員を超えた場合は抽選
▶**参加費**：1,000円　※当日徴収します。
▶**持ち物**：はさみ(稲わらの毛羽切り。先の尖ったものが良いです。)
▶**講師**：御前山竹細工伝習会　会員
▶**申込方法**：・申込フォーム
・御前山地域センター別館へ直接または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)
※中央公民館や各支所でも申込可。
▶**申込期限**：12月2日(水) 17:00
※受講決定は、申込者全員に後日通知します。

申込・問 御前山地域センター別館
☎55-2116　FAX55-2771

子育て広場講座「カラフルなクリスマス帽子を作ろう！」

カラフルに色づけした紙をちぎってぺったん！シールを貼ったり可愛い鈴を付けたりしてクリスマス仕様に仕上げます。お子さんと一緒に制作を楽しみ、思い出に残る作品を作ってみませんか？ぜひ、お気軽にご参加ください。

▶**日時**：12月9日(水) 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(園)に通っていない1歳半から3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**：手拭きタオル、飲み物など
▶**服装**：汚れてもいい服装
▶**講師**：野澤 由美 氏
▶**申込方法**：申込フォーム
▶**申込開始**：12月1日(火) 10:00 ～

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

なでしこ健康講座

誰でも気軽に参加できる無料の健康講座です。
理学療法士や臨床検査技師が、健康づくりに役立つ体操や、生活に役立つ健康管理のお話を提供します。皆さんの参加をお待ちしています。

▶**日時**：12月9日(水) 13:30 ～ 14:30
▶**場所**：ごぜんやま温泉保養センター 四季彩館（長倉407-2）
▶**講座内容**
・「認知症予防体操　～コグニサイズ～」
講師：常陸大宮済生会病院　理学療法士
・「あなたの気道、アレルギー体質？
～息を吹いての測定体験コーナー～」
講師：常陸大宮済生会病院　臨床検査技師
※申込は不要です。当日直接お越しください。

問 常陸大宮済生会病院 医療福祉相談室　☎52-5151

盛金富士の整備ボランティアを募集しています

今年度、「盛金富士ハイキングコース整備・活動基盤づくり事業」が市の協働提案事業に採択され、地域の観光資源を安全に活用できるよう、ハイキングコース内の危険箇所の確認、倒木処理、草刈りなどの整備活動を開始しました。
この活動を一緒にしていただける仲間を随時募集しています。「一度活動を見てみたい」「里山イベントを企画してみたい」など興味のある人は、お気軽にお問い合わせください。なお、事業の詳細などについては、ブログをご覧ください。

▶**整備日**
【第2回】11月27日(金)
【第3回】年度末の土日を予定
▶**提案団体**：びょうぶ岩山楽会

問 山方支所　☎57-2111