

②④ 健康維持増進のためのゴルフスクール

問 宍戸ヒルズカントリークラブ^{わたなべ} 渡邊 Tel 0296-77-2141

ゴルフは、生活習慣病の予防や精神的な健康の増進など心身の健康に役立ちます。ゴルフで健康増進をはじめてみませんか。

日時 9月12日（金）午後1時～4時 ※雨天決行

場所 宍戸ヒルズカントリークラブ（笠間市南小泉 1340）

内容 ゴルフ知識の学習、ストレッチ、練習、コースプレー

対象 市内在住の45歳以上で、過去に宍戸ヒルズカントリークラブで同スクールを受講されたことのない方

定員 8名（先着順）

参加費 無料

申込方法 右の二次元コードからお申し込みください。

申込期間 8月13日（水）午前9時～定員になりしだい締め切り



申し込みはこちら

②⑤ 第4回 いばらき県央地域スポーツフェスティバル

問・申 水戸市スポーツ課 Tel 029-306-8136

いばらき県央地域に拠点を置くプロスポーツチームなどの選手と一緒に楽しめる体験教室型スポーツフェスティバルです。参加自由のサブコンテンツも行います。

日時 9月21日（日） 午前の部：午前10時30分～正午 受付：午前9時30分

午後の部：午後1時30分～3時 受付：午後1時 ※雨天決行

場所 タスパ ジャパンミートパーク（小美玉市玉里運動公園：小美玉市栗又四ヶ 2315-1）

競技	対象	定員
3×3バスケットボール	午前の部：小学1～3年生 午後の部：小学4～6年生	各回20名
チアダンス	午前の部：年長～小学2年生 午後の部：小学3～6年生	各回30名
サッカー	午前・午後の部：年中～小学6年生	各回80名
野球	午前・午後の部：年長～小学6年生	各回20名
陸上	午前の部：小学1～6年生	60名
	午後の部：中学1～3年生	40名

対象 県央地域在住、在学、在勤の方

参加費 無料

申込方法 サブコンテンツ以外の競技は右の二次元コードからお申し込みください。

申込期間 8月31日（日）

※当日は運動しやすい服装でご参加ください。室内競技の参加者は上履きも持参してください。



申し込みはこちら

休日の認知症相談は13時～16時にお電話ください。

フロイデ友部 Tel 0296-73-5577（第1・2土曜日）

デイサービスともべケアセンター Tel 0296-71-9638（第3・4土曜日）