

剣道教室のお知らせ

日時・場所

期 日	時 間	場 所
10月28日(月)	18:30~20:00	大宮小学校体育館(正念館)
11月 1日(金)	19:00~20:30	御前山トレーニングセンター
11月 5日(火)	19:00~20:30	御城館道場
11月 7日(木)	19:00~20:30	旧美和中学校体育館(美和剣道クラブ)
11月20日(水)	18:30~20:00	上野小学校体育館(上野剣道クラブ)

- 対 象 者 小学生以上の市内在住、在勤・在学及び剣道団体所属の男・女
- 募集人数 50名程度
- 参 加 費 無料
- 指 導 市剣道連盟指導員等
- コ ー ス 初心者コース (剣道を体験したい方)
初級者・中級者コース(技術を向上させたい方)
- 持 参 物 初心者コースは、運動のできる服装で参加してください。竹刀は、準備します。
初級者の方は剣道具、中級者の方は、剣道具及び木刀を持参してください。

○申込方法・期限

下記申込書に必要事項を記入のうえ、10月18日(金)17:00までに直接またはFAXでお申し込みください。

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

剣道教室参加申込書

ふりがな 氏 名	電話番号 住 所	年齢	性別	経験 (年数)
				有(年) 無

※本申込書の個人情報については、目的以外に一切使用しません。

申込・問 常陸大宮市体育協会事務局 ☎52-5223 FAX 52-5224

「ツボ療法健康教室」参加者募集！

- 日 時 山方：11月13日(水) 緒川：11月27日(水) 両日ともに10:00~11:15
- 場 所 13日：山方公民館 27日：緒川総合センター
- 対 象 市内に在住または在勤のシニア世代の方(概ね65歳以上)
- 募集人数 各20人
- 参 加 費 無料
- 内 容 山方・緒川公民館では、毎日続けられて気軽にできるツボ療法講座を開講します。年齢とともに衰えが出てきた体の改善や日ごろの不調の改善に、未病のあるかたもない方も、ご自身でかんたんにできるツボ療法で健康な生活を目指しましょう。どなたでもお気軽にご参加ください。
- 持 ち 物 動きやすい服装・飲み物・タオル
- 講 師 村上 守(那珂市・村上治療室)
- 内 容 ①ピンピンころりのツボ療法(11/13 山方公民館)
②風邪・インフルエンザのツボ療法(11/27 緒川総合センター)
- 申込方法 参加申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。(どちらの公民館でも受付可)
- 申込期限 令和元年11月6日(水)締切

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

「ツボ療法健康教室」参加申込書

氏名(フリガナ)	住 所	性別	生年月日	参加希望日
	〒			11/13(山)・11/27(緒)
	〒			11/13(山)・11/27(緒)

※本申込書の個人情報については、目的以外に一切使用しません。

※参加希望日に○を付けて下さい。2日間の受講も可です。

申込・問 常陸大宮市教育委員会生涯学習課山方分室 ☎57-2903 FAX 57-3990
緒川分室 ☎56-5111 FAX 56-5112