

**ヨガ体験でからだぽかぽか！  
冷え知らず！ヨガ体験教室参加者募集**

教室では、まず基礎的な動きで身体の歪みや筋肉の緊張をリセットし、効果的に身体を動かす準備をします。その後、リンパマッサージ（1回目：下半身、2回目：上半身）で代謝を高め、老廃物を流すことで身体の変化を体感してもらいます。仕上げにヨガのポーズを取り入れ、冷え性改善の効果をさらに高めます。

「参加者の方々が快適でストレスフリーな毎日を送るためのサポートをします」と語る流田先生の体験教室を、この機会にぜひ受講してみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

- 期 日 <全2回>  
2月27日（土）・3月12日（土）
- 時 間 10:00～11:00
- 場 所 西部総合公園体育館  
2階トレーニング室
- 対 象 者 市内に在住・在勤の女性
- 募集人数 35名（応募多数の場合は抽選）
- 講 師 流田 ゆうき 先生
- 主 催 スポーツクラブひたまる25
- 後 援 市教育委員会
- 参 加 費 500円 ※保険代含む、初日に徴収（スポーツクラブひたまる25会員は無料）
- 申込方法 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。
- 申込期限 2月12日（金）17:00  
※窓口受付は土・日曜日は除く
- そ の 他

- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・ヨガマット、バスタオル（はじめのストレッチに使用します）、汗拭きタオル、飲み物等は各自で持参してください。
- ・参加の可否については、締め切り後（抽選の場合は抽選後）申込者全員にはがきで通知します。

**申込・問 教委生涯学習課スポーツ推進G**  
☎52-1111 内線342・343 FAX 53-6502

**ヨガ体験教室参加申込書**

氏 名	住 所 電話番号	勤務先 (市外の方のみ)
	☎	
	☎	
	☎	

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

**親子で合気道体験参加者募集**

合気道は、自然な動きを基にしているため、無理がなく特に力を必要としません。素直に合理的な動きができるように繰り返し稽古をしますので、子どもから大人まで運動が苦手なお子さんでもはじめられる武道です。

親子でふれあい体験してみませんか。

- 日 時 2月20日（土）18:00～19:30
- 場 所 西部総合公園体育館  
トレーニングルーム
- 対 象 者 小学1年生以上の親子
- 募集人数 10組20名程度
- 講 師 公益財団法人合気道公認指導員
- 参 加 費 400円/人（保険料等）※当日徴収
- 持 ち 物 運動のできる服装（長袖・長ズボン）、飲み物、タオル等
- 申込方法 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。
- 申込期限 2月16日（火）17:00

**申込** 一般財団法人常陸大宮市体育協会事務局  
(西部総合公園体育館内)

**問** ☎52-5223 FAX 52-5224  
常陸大宮市合気道連盟会長 木村 司郎  
☎52-4796



**合気道教室参加申込書**

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

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。