

ノルディックウォーキング定期教室参加者募集

昨年12月、緒川ふれあいの森で開催した教室に参加した方からの「定期的にみんなでウォーキングをする機会があるといいね」という声におこたえし、次のとおり定期教室を開催することになりました。

- 日 時 毎月第3土曜日 9:00～10:30 【初回】2月20日(土)
- 場 所 西部総合公園体育館周辺(集合場所/西部総合公園駐車場)
- 対 象 者 市内に在住・在勤の方 ○講 師 市スポーツ推進委員
- 参 加 費 200円/回 ※保険代含む、当日徴収(スポーツクラブひたまる25会員は無料)
- 主 催 スポーツクラブひたまる25 ○後 援 市教育委員会
- 申込方法 事前申込は不要、募集人数に制限はありませんので、当日集合場所にお越しください。
- そ の 他

- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・ノルディックポール、汗拭きタオル、飲み物等は各自で持参してください。
- ・ポールの貸し出しも行いますが数に限りがあります。希望する方は、下記までお問い合わせください。
- ・雨天時は、旧大場小学校でウォーキングの基礎動作講習等を行いますので、当日の7時以降に下記へ電話確認のうえ、旧大場小学校校舎玄関前に集合してください。

問 スポーツクラブひたまる25アシスタントマネージャー 小室 ☎080-5075-3921

ゴムバンドトレーニング体験教室参加者募集

ゴムバンドトレーニングとは、ゴム製のバンドで負荷をかけながら行うトレーニングです。筋肉や関節への負担が少なく、筋力強化のみならず肉体のコンディションを整える効果も期待できます。

今回の教室は、初心者向けの内容を予定していますので、ぜひこの機会にゴムバンドトレーニングを体験してみませんか。

- 期 日 <全2回>3月17日(木)・24日(木)
- 時 間 (昼夜どちらか一方のみの参加となります)
昼の部/15:30～16:30 夜の部/18:30～19:30
- 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・在勤の方
- 募集人数 25名(応募者多数の場合は抽選)
- 講 師 関 裕紀子 先生
- 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)
- 主 催 スポーツクラブひたまる25 ○後 援 市教育委員会
- 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23日(火)17:00 ※窓口受付は土・日曜日は除く
- 持 ち 物
 - ・ゴムバンド(スポーツ店やホームセンター等でトレーニング用ゴムバンドとして市販されています)
 - ・ヨガマット(バスタオル等の代用品でも可)
 - ・体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物
 ※不明な点は、下記までお問い合わせください。
- そ の 他
 - ・動きやすい服装でご参加ください。
 - ・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。



▲ゴムバンド

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

チューブトレーニング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)	希望時間 (○で囲んでください)
	☎		昼・夜
	☎		昼・夜

※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。