

**【ひたまる25】コアトレ(体幹トレーニング)
教室参加者募集**

スポーツクラブひたまる25では、今年2月に体験教室を実施し、参加者から好評を得たコアトレ(体幹トレーニング)教室を開催します。

コアトレとは、身体のコア(体幹)に位置する背骨や骨盤を支える大切な筋肉を鍛え、身体のバランスを整えることで、姿勢が正しくなったり自然治癒力が向上したりする等の効果が期待できます。

講師は、市内の腰痛センターに勤務している高桑誠先生です。ぜひこの機会にコアトレを体験してみませんか。

○期 日 <全8回> 火曜日
5/10・24、6/7・21、7/5・26、
9/6・27

○時 間 18:30～19:30

○場 所 西部総合公園体育館サブアリーナ

○対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の男女

○募集人数 60名(先着順)

○講 師 高桑 誠 先生

○後 援 市教育委員会

○参 加 費 4,000円
(ひたまる25会員2,000円)
※保険代含む、初日に徴収

○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。

○申込期間 4月25日(月)8:30～
定員になりしだい締め切り
※キャンセルした場合は、参加費と同額のキャンセル料をいただきます。

申込・問 教委 生涯学習課生涯学習G
☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

**ひたまる25 コアトレ(体幹トレーニング)
教室参加申込書**

ふりがな 氏 名	年 齢	住所・電話番号
-----	歳 ☎	
-----	歳 ☎	
-----	歳 ☎	

※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。

**ロゼホール移動公演「松竹大歌舞伎」
鑑賞バスツアー参加者募集**

市文化センターの移動公演として、県民文化センターで行われる「松竹大歌舞伎」の鑑賞バスツアーを開催します。

鑑賞前に行われる「歌舞伎をより楽しむ会」へも参加していただき、公演をよりわかりやすく、歌舞伎についての理解をさらに深めましょう。ふるってご応募ください。

○日 時 7月2日(土)
【歌舞伎をより楽しむ会】
開演10:30 終演11:20
【松竹大歌舞伎「昼の部」公演】
開演12:30 終演15:45

○場 所 茨城県立県民文化センター
○集合場所 市文化センター駐車場
(出発9:30)

○演 目
(一) 晒三番叟 長唄囃子連中
(二) 秀山十種の内 松浦の太鼓 二幕三場
(三) 栗餅 常磐津連中

○出 演 者
市川染五郎・中村歌昇
中村吉太郎・嵐橋三郎
市川高麗蔵 他
○参 加 費 8,000円
(公演チケットS席7,000円、
昼食、飲物代含む)



いちかわぞめごろう
市川染五郎

○募集人数 58名(先着順)
※定員になりしだい締め切り
○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。
○申込期間 5月1日(日)～15日(日)

申込・問 常陸大宮市文化センター
☎53-7200 FAX 53-7201

**ロゼホール移動公演
「松竹大歌舞伎」観賞バスツアー参加申込書**

ふりがな 氏 名	年 齢	性 別	住所・電話番号
-----	歳		〒 ☎
-----	歳		〒 ☎
-----	歳		〒 ☎

※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。