

【ひたまる25】月1ノルディックウォーキングで歩こう会の参加者募集

毎月第3土曜日にノルディックウォーキングで歩こう会を下記のとおり実施しています。

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで膝への負担を軽減しつつ、肩や背中ストレッチや腕の筋肉への負担等の全身運動効果が得られます。お気軽に参加ください。

- 日 時 毎月第3土曜日 9:00集合(10:30終了予定)
- 場 所 西部総合公園体育館玄関前に集合
※5月は辰ノ口親水公園の駐車場に集合し、久慈川堰堤道路を歩きます。
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方
- 講 師 市スポーツ推進委員
- 参 加 費 200円/回 ※保険代含む、当日に徴収
- 持参するもの ノルディックポール、汗ふきタオル、飲み物
- そ の 他 雨天時は、旧大場小学校内で基礎動作の練習等を行います。
ポールを借りる方は事前にお申し込みをお願いします。
- 主 催 スポーツクラブひたまる25
- 申込方法 当日に現地集合



問 クラブマネージャー・三次 ☎090-1797-7845

浅野佑介ヨガ体験教室参加者募集

体幹の強化や柔軟性向上、血行促進等に効果があるヨガの体験教室を開催します。体験教室ですので、初心者でもリラックスして最後まで楽しめる内容を予定しています。

講師の浅野先生は、県内各地でヨガ教室を主宰していますが、出身は常陸大宮市で、常陸大宮市民の方と一緒にヨガができることをとても楽しみにしています。浅野先生独特の優しさ溢れる空間を作り出すヨガの世界をぜひこの機会に体験し、身体も心も健康になるきっかけ作りにしてください。

皆さんの参加をお待ちしています。

- 期 日 〈全5回〉木曜日
6/2・16・30、7/14・28
- 時 間 10:00～11:00
- 場 所 西部総合公園体育館2階
トレーニングルーム
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 30名(先着順)
- 講 師 浅野佑介先生
- 参 加 費 1,000円 ※保険代含む、初日に徴収
- 持参するもの 汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット
- 申込方法 申請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9日(月) 8:30～ 定員になり次第締め切り



4月からNHK水戸放送局「いばっチャオ！」で月イチレギュラーのヨガコーナーを持つ浅野佑介先生

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

ヨガ体験教室参加申込書

ふりがな 氏 名	年 齢	住 所	電話番号
-----	歳 千		☎
-----	歳 千		☎

※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。