

**【ひたまる25】痛みとりストレッチ教室
参加者募集**

ストレッチは、筋肉を引っ張って伸ばすことで、筋肉の柔軟性向上、関節の可動域拡大等の効果が期待できます。しかし、自己流で誤ったストレッチを行うと、逆に筋肉が固くなってしまふ恐れもあるので、肩こりや腰痛、身体の硬さでお悩みの方、健康増進に関心のある方は、この機会に正しいストレッチを学んでみてはいかがでしょうか？
○期 日 〈全6回〉

Aコース	5/17、6/7・21、7/5・19、8/2 (火)
Bコース	5/27(金)、6/8 (水)・24 (金)、 7/6 (水)・20 (水)・29 (金)

- 時 間 10:00～11:00
- 場 所 おおみやコミュニティセンター和室
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 20名(先着順)
- 講 師 岩上栄滋先生(いずみ腰痛センター)
- 参加費 3,000円
※保険代含む、初日に徴収
- 主 催 スポーツクラブひたまる25
- 持参するもの 汗拭きタオル、飲み物
- その他 動きやすい服装で参加ください。
- 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く場合があります。

申込・問 生涯学習課生涯学習G

☎52-1111
内線342
FAX 53-6502



.....きりとり.....

ひたまる25 痛みとりストレッチ教室参加申込書
※どちらかのコースに○

ふりがな 氏 名	年 齢	住所・電話番号	コース
-----	歳	〒 ☎	A・ B
-----	歳	〒 ☎	A・ B
-----	歳	〒 ☎	A・ B

※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。

ラージボール卓球教室参加者募集

ラージボール卓球は、通常の卓球と比べてわずかに球が大きいので打球のスピードが遅くなり、誰にでも親しみやすいスポーツです。また上級者になると、卓球ならではのスピード感も十分に堪能できます。今回は、ねんりんピック2015団体戦入賞者で市内在住の河野貫一さんを講師に招き、参加者のレベルに合わせた教室を開催します。

- 期 日 〈全4回〉金曜日
6/3・10・17・24
- 時 間 13:30～15:30
- 場 所 小場体育館 (小場981番地の2)
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 30名程度
- 講 師 河野貫一先生
(ねんりんピック2015山口大会出場)
- 参加費 500円
※保険代含む、初日に徴収
- 持参するもの
体育館シューズ、ラージボール卓球用ラケット(貸し出しもします)、汗拭きタオル、飲み物
- その他 運動できる服装で参加ください。
- 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。
- 申込期限 5月20日(金) 17:00まで

申込・問 生涯学習課生涯学習G

☎52-1111 内線342 FAX 53-6502



.....きりとり.....

ラージボール卓球教室参加申込書

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

※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。