

【ひたまる25】ひたちなか親善大使と歩く平磯ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行することで、膝への負担軽減のほか、腕や背中の筋力向上やストレッチ効果が期待でき、近年人気が高まっているニュースポーツです。今回は講師に、日本ノルディックウォーキング振興会の菊田利秀先生を招き、ひたちなか親善大使の冨田夏奈さん(常陸大宮市在住)らも一緒に参加して、平磯の海岸線約4kmを歩きます。

美しい景色を眺めながらのノルディックウォーキングに、皆さんぜひご参加ください。

- 期 日 7月2日(土) 雨天決行(荒天時は室内で実施)
- 集合時間 7:30 市役所北側玄関前集合・出発 マイクロバス利用

那珂湊で昼食・自由行動後 15:00に帰庁予定

- 対 象 者 市内に在住の小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
- 募集人数 30名(申し込み多数の場合は抽選になります)
- 講 師 菊田利秀先生(日本ノルディックウォーキング振興会)
- 主 催 スポーツクラブひたまる25
- 共 催 みなとwaiwaiクラブ
- 後 援 常陸大宮市教育委員会
- 参 加 費 1,000円(会員は500円)



※保険代含む、当日受付時に徴収

- 申込方法・期限 FAXまたは申込書を窓口へ提出 6月20日(月)17時まで
- その 他 歩きやすい服装で参加ください。

ポールの貸出しもあります。

ノルディックポール、昼食(昼食代)、汗拭きタオル、雨具、飲み物等

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.....

平磯ノルディックウォーキング参加申込書

氏名(ふりがな)	年齢	性別	住 所	電話番号	ポール持参
	歳	男・女	〒	☎	有・無
	歳	男・女	〒	☎	有・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。

【ひたまる25】ゴムバンドトレーニング体験教室

ゴム製のバンドで身体に負荷をかけるトレーニングは、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るトレーニングだといわれています。初心者の方でも取り組める内容で、初回受付時にはゴムバンドの販売も行いますので、初めての方もお気軽にご参加ください。

- 日 時 7/14・21・28、8/4・11 (全5回・木曜日) 昼の部/16:00～17:00 夜の部/19:30～20:30
- 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歳以上の方
- 募集人数 30名程度(申込多数の場合は抽選になります)
- 講 師 関裕紀子先生
- 主 催 スポーツクラブひたまる25
- 後 援 常陸大宮市教育委員会
- 参 加 費 2,000円(会員1,000円) ※保険代含む、当日受付時に徴収
- 持参するもの 体育館シューズ、ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、ゴムバンド(会場での販売1個 1,800円)
- 申請方法・期限 FAXまたは申請書を窓口へ提出 6月27日(月) 17時まで



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.....

ゴムバンドトレーニング体験教室参加申込書

氏名(ふりがな)	年齢	性別	住 所	電話番号	区分
	歳	男・女	〒	☎	昼・夜
	歳	男・女	〒	☎	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。