

## 【ひたまる25】ゴムバンドトレーニング体験教室参加者募集

ゴムバンドで軽い負荷をかけやさしくトレーニング、使う筋肉をしっかりと意識して、体のバランスを整え美しい姿勢を作ります。今回の教室では、ウエスト周りを重点的に動かします。

初心者でもできる簡単な動きなので、お気軽にご参加ください。

○日 時 10/13・20 (全2回・木曜日)19:30～20:30

○場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム

○対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の方

○募集人数 30名(申込多数の場合は抽選になります)

○講 師 関 裕紀子 先生

○参加費 1,000円(会員500円) ※保険代含む、初日に徴収

○持ち物 体育館シューズ、ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

○申込方法 申込書に記入のうえ、FAXでお申し込みください。

○申込期間 9月30日(金)17:00まで

○後 援 市教育委員会

○その他 締め切り後(抽選になった場合は抽選後)、参加の可否についてはがきを郵送します。ゴムバンドの販売もいたします。(税込1,700円)。



主催・申込 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667

問 生涯学習課生涯学習G ☎52-1111 内線342

..... き り と り (FAXの際はきりとり不要) .....

### ゴムバンドトレーニング体験教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	年 齢	ゴムバンド購入 (希望者は○)
	〒	☎	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。

## 山方地域の皆さんへ 「雄国山」軽登山参加者募集

○日 時 10月10日(月) 小雨決行 出発 /6:30 19:00 帰着予定

○出発場所 山方総合支所前 ※大型バス2台

○場 所 福島県 北塩原村

○コ ー ス 雄国山(おぐにやま)登山コース

山頂からは360度の眺望が楽しめ、磐梯山・安達太良山・西吾妻山・飯豊山の4つの百名山を望むことができます。また、雄国沼をぐるりと一周できるハイキングコースもあります。

○対 象 者 山方地域に居住または勤務している方 ※小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。

○参加費 2,000円(昼食付)

○募集人数 80名(定員になり次第締切)

○持ち物 動きやすい服装、滑りにくい靴、飲み物、雨具、杖等

○申込方法 申込書に記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。

電話でお申し込みの場合は、住所・氏名・年齢・電話番号をお伝えください。

○申込期限 9月30日(金)まで

○主 催 山方体育協会

申込 教山 ☎57-2903 FAX 57-3990

問 三次 弘史 ☎090-1797-7845

..... き り と り (FAXの際はきりとり不要) .....

### 山方地域軽登山(10/10・雄国山)参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	年 齢
	〒	☎	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。