

【ひたまる25】ゴムバンドトレーニング教室参加者募集

ゴムバンドで軽い負荷をかけやすくトレーニング、使う筋肉をしっかり意識して、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。初心者にも無理なく取り組める内容なので、お気軽に参加ください。

○日 時 11/17・24、12/1・8・15(全5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 市内に在住・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 2,000円(会員1,000円)※全5回分の料金です。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。

○申込期限 10月11日(火)～11月4日(金)17:00まで

○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のはがきを郵送します。

初回受付時にゴムバンドの販売も行います(税込み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 教委 生涯学習課生涯学習G ☎52-1111 内線342



ゴムバンドトレーニング教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	年 齢	性 別	ゴムバンド購入希望 (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。

【ひたまる25】紅葉の滝川溪谷ハイキングと県北芸術祭見学参加者募集

福島県矢祭町にある“東北最南端の秘境”滝川溪谷は、その名のとおり全長約3kmの遊歩道脇に見事な四十八滝が連続し、紅葉の溪谷美とさわやかな瀑音が魅力です。ハイキングの後は、県北芸術祭(旧上岡小学校)と袋田の滝を見学します。

○日 時 11月9日(水) 集合・出発/8:00 17:00 帰着予定

○集合場所 大宮運動公園駐車場(市民プール脇)に集合し、バスで滝川溪谷へ移動

○対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方

○参 加 費 3,000円 ※保険代・入場料含む、当日に徴収

○募集人数 40名(申込多数の場合は抽選になります) 最少催行人員30名

○持 ち 物 汗拭きタオル、飲み物、杖、雨具

○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 10月11日(火)正午～10月28日(金)13:00まで

○そ の 他 小雨決行。態度決定は、当日朝6:30に行いますので、雨天時は、各自事務局にお問い合わせください。足元が滑りやすい箇所があるので、滑りにくい靴でご参加ください。また、高齢の方は杖をご持参することをお勧めします。

昼食は矢祭駅周辺で取ります。昼食持参か外食かは自由です。

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のはがきを郵送します。

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 教委 生涯学習課生涯学習G ☎52-1111 FAX 57-3990



紅葉の滝川溪谷ハイキングと県北芸術祭見学参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	年 齢	性 別
	〒	☎	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。