

ふるさと再発見☆ウォーキング・ノルディックウォーキング～辰ノ口さくら祭りと道の駅編～

さくら祭りで賑わう辰ノ口親水公園から道の駅常陸大宮かわプラザまで、約4kmの距離を、ウォーキングまたはノルディックウォーキングで歩きます。

- 日 時 4月9日(日) 8:30 集合/道の駅常陸大宮かわプラザ
- 場 所 辰ノ口親水公園、道の駅常陸大宮かわプラザ
- 行 程 道の駅常陸大宮かわプラザ(集合 8:30) → 市バスで移動 → 辰ノ口親水公園(出発8:50) → 出発 9:00 → 道の駅常陸大宮かわプラザ(到着11:00) → 解散式
- 対 象 者 どなたでも参加できます(小学生以下は保護者同伴)
- 募集人数 50名程度
- 参 加 費 200円(当日徴収、保険代含む)
- 持 ち 物 汗拭きタオル、飲み物、ノルディックポール(ノルディックウォーキングを行う方のみ)、雨具(雨天時)
- 申込期限 3月31日(金)17:00
- 申込方法 必要事項を記入のうえ、FAXでお申し込みください。
- 後 援 市教育委員会
- そ の 他 締め切り後、参加の可否についてのハガキを送付します。
小雨決行ですが、雨天時は事務局の携帯電話(090-8859-4581)までお問い合わせください。

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

き り と り

ふるさと再発見☆ウォーキング・ノルディックウォーキング参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	年 齢
	〒	☎	

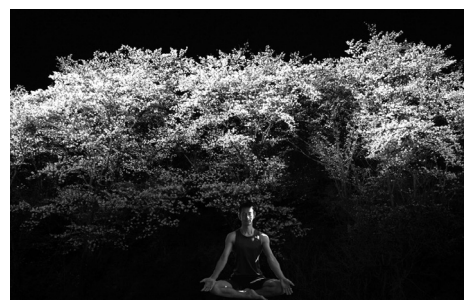
※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

【ひたまる25】浅野佑介 春のヨガ体験教室参加者募集

筋力の強化や血行促進に効果があるといわれるヨガの体験教室を開催します。体験教室ですので、初心者でも最後まで楽しめる内容を予定しています。また晴天時には、会場隣の清流公園で、桜の樹の下でヨガを楽しむ時間を設ける予定です。

4月は新しいことを始める季節です。浅野先生独特の優しい空間を作り出すヨガの世界をぜひこの機会に体験してください。皆さんの参加をお待ちしています。

- 日 時 第1回：4/6(木)10:30～11:45
第2回：4/7(金)18:30～19:45
第3回：4/9(日)10:30～11:45
- 場 所 山方農林漁家高齢者センター、清流公園
- 対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 40名(先着順)
- 講 師 浅野 佑介先生(ヨガインストラクター/
NHK水戸放送局『いばっチャオ!』ヨガコーナー担当)
- 参 加 費 1回1,000円(1回ごとに徴収、保険代含む)
- 持 ち 物 汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット
- 申込期間 3月21日(火)12:30～定員に達するまで
- 申込方法 必要事項を記入のうえ、FAXでお申し込みください。
- そ の 他 申込後、参加の可否についての通知ハガキを送付します。
屋外(清流公園)で実施する際にヨガマットの下に敷くビニールシートは主催者が用意します。



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

き り と り

浅野佑介 春のヨガ体験教室 参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	参加希望日 (チェックを入れる)
	〒	☎	<input type="checkbox"/> 6日 <input type="checkbox"/> 7日 <input type="checkbox"/> 9日

※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。