

### 【ひたまる25】平磯ノルディックウォーキング教室

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、通常のウォーキングに比べて膝への負担が軽くなるばかりでなく、エネルギー消費量が増え、さらに首・肩・背中のかり解消と柔軟性の向上が見込めるなど、近年人気が高まっているスポーツです。

今回は、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講師に招き、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教室に、皆さんぜひご参加ください。

- 日 時 5月20日(土) 雨天決行 ※荒天時は屋内で実施
- 集 合 7:30 市役所北側玄関前集合(マイクロバス等利用)
- 日 程 9:00(開講式、基礎練習) → ウォーキング~11:00(閉講式) → 那珂湊で自由行動・昼食等 → 15:00(帰庁)

- 対象者 市内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)
- 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 市教育委員会
- 参加費 500円(会員250円) ※保険代含む、当日受付時に徴収
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、FAXまたは窓口に提出
- 申込期限 5月10日(水) 17:00
- その他
  - ・歩きやすい服装でご参加ください。
  - ・ノルディックポール、昼食(昼食代)、汗拭きタオル、雨具、飲み物等は各自で持参してください。



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

..... きりとり(FAXでの申し込みの際はきりとり不要) .....

#### 平磯ノルディックウォーキング教室参加申込書

以下のとおり参加申込します。なお、事業参加中の写真が、市広報や市ホームページ等に掲載されることを承諾します。

ふりがな 氏 名	住 所 電話番号	年齢	性別	ノルディックポールの持参 (どちらかに○をつける)
〒		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教室

ゴムバンドの負荷を利用し、無理なく筋肉を鍛えられるゴムバンドトレーニング教室を開催します。

- 日 時 【全6回・木曜日】 5/25、6/1・8・15・22・29 18:30~19:30
- 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名程度
- 講 師 関裕紀子先生
- 参加費 3,000円(初回に徴収。保険代含む)会員半額
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、FAXでお申し込みください。
- 申込期間 4月25日(火)~募集人数に達するまで
- 持参するもの ヨガマット、体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物
- その他 申込後、速やかに参加の可否についてのハガキを郵送します。

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

#### 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
〒		☎	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。