

【ひたまる25】痛み解消！！和室でストレッチ教室山方会場

日頃、体の痛み等でお悩みの方、正しいフォームでのストレッチを学び、痛み解消に取り組みましょう。

- 日 時 <全4回・火曜日>7月4日・18日、8月1日・22日 10:00～11:00
- 場 所 山方公民館和室
- 対 象 者 市内在住または在勤の18歳以上の方
- 講 師 岩上 栄滋氏(いずみ腰痛センター)
- 参 加 費 2,000円(保険料を含む、初日に徴収。会員は半額)
- 募集人数 20名(先着順)
- 申込期間 6月16日(金)～定員に達するまで
- 申込方法 必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局へFAX、メール、



- または申し込みフォームからお申し込みください。
- 申し込みフォームは下記URL及びQRコードから移行し、必要事項を入力後送信してください。
- その他 汗拭きタオル、飲み物を持参ください。
- 参加の可否については、申込内容の確認後、速やかに通知ハガキを発送します。

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX55-9667

✉ hitamaru25@ab.wakwak.com [HP] <https://ws.formzu.net/dist/S26659691/>

和室でストレッチ教室山方会場参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号
-----	〒	☎
-----	〒	☎

※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】苦手克服体操教室

苦手なマット運動、跳び箱を基礎から学び、苦手意識を克服しましょう。

- 日 時 <全8回・火曜日> 7月4日・18日、8月1日・22日、9月5日・19日、10月3日・17日 18:30～20:00
- 場 所 大宮北小学校体育館
- 対 象 者 市内在住の小学生
- 講 師 小口 盛氏(常陸大宮市スポーツ推進委員)
- 参 加 費 1回500円(保険料を含む、毎回徴収。会員は半額)
- 募集人数 30名(先着順)
- 申込期間 平成29年6月16日(金)～定員に達するまで
- 申込方法 必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局へFAX、メール、または申し込みフォームからお申し込みください。



- 申し込みフォームは下記URL及びQRコードから移行し、必要事項を入力後送信してください。
- その他 上履き、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。
- 参加の可否については、申込内容の確認後、速やかにFAXの方は通知ハガキで、メール及び申し込みフォームの方はメールで通知します。

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX55-9667

✉ hitamaru25@ab.wakwak.com [HP] <https://ws.formzu.net/fgen/S45698464/>

苦手克服体操教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号
-----	〒	☎
-----	〒	☎

※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。