

**【ひたまる25】那珂市・県民の森 森林浴ノルディックウォーキング開催**

<広報常陸大宮お知らせ版6月12日号に掲載しましたが、内容に変更がありましたので、以下のとおり訂正します。>

当市と那珂市とひたちなか市の3つのスポーツクラブが合同で開催するノルディックウォーキング版の歩く会です。潮風を浴びながら爽快に海辺を歩いた5月の平磯ノルディックウォーキングに続く第2弾となる今回は、那珂市・県民の森で、森林浴をしながら歩きます。講師の先生が面白く丁寧に指導しますので、初心者の方も気軽にご参加ください。

○日 時 7月15日(土) 本庁北側玄関前集合・出発/8:20  
開会/9:00 閉会/11:30(現地集合の方は、8:50に那珂総合公園体育館正面玄関前集合)

○場 所 **那珂市・県民の森(変更点)**

○対 象 者 市内在住または在勤の18歳以上の方

○講 師 菊田 利秀氏(一般社団法人日本ノルディックウォーキング振興会上級指導士)

○参 加 費 400円(保険料を含む、当日に徴収。会員は半額)

○募集人数 50名程度(市バスに乗れる人数には限りがあります。※先着順)

○申込期間 6月20日(火)～定員に達するまで

○申込方法 申込書に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でお申し込みください。

○そ の 他 ノルディックポール、汗拭きタオル、飲み物を持参してください(ポールはレンタルも可能ですが、数に限りがあります)。

※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。

※雨天時は、体育館内で基礎動作のレッスンを行いますので、体育館シューズを持参してください。

**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 (FAXでの申し込みの際はきりとり不要) .....

**那珂市・県民の森 森林浴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	申込区分 (どちらかに○をつける)
	〒	☎	市バス利用・現地集合
	〒	☎	市バス利用・現地集合

※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】夏休み子どもニュースポーツ体験教室**

○日 時 7月29日(土) 9:00～11:45(受付/8:30～)

○場 所 旧大場小学校(小野451)

○対 象 者 市内在住 小・中学生(保護者も可)

○種 目 スポーツチャンバラ、ユニカール等

○参 加 費 500円(保険料、賞品代を含む、当日に徴収。会員は半額)

○募集人員 20名

○申込方法 下記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 7月22日(土)

○そ の 他 シューズ、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

※各自暑さ対策をお願いします。

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



練習試合は、頭の上の紙風船を叩き割ったら勝利

..... き り と り (FAXでの申し込みの際はきりとり不要) .....

**ニュースポーツ体験教室参加申込書**

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。