

**【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。前期を見逃した方もこの機会にいかがでしょうか？

- 日 時 【全8回・火曜日】 18:30～20:00  
平成29年11月7日・21日、12月5日・19日、平成30年1月16日・30日、2月6日、2月20日
- 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 方 法 下記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、またはメール、申し込みフォームで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。
- 申 込 期 間 10月10日(火)～定員に達するまで
- 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 申し込みフォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S97110679/>  
 ..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

**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。

**【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。山方会場でのストレッチ教室は今年度最後になります。お見逃しなく。

- 日 時 【全4回・火曜日】10:00～11:00 11月7日・21日、12月5日・19日
- 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 方 法 下記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、またはメール、申し込みフォームで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。
- 申 込 期 間 平成29年10月10日(火)～定員に達するまで
- そ の 他 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 申し込みフォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S61650085/>  
 ..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

**痛み解消!!和室でストレッチ教室参加申込書**

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。