

【ひたまる25】基礎からの筋トレ教室

スポーツクラブひたまる25では、活動の拠点としている旧大場小学校に設置してある器具(マシン、ダンベル、バーベル)を活用し、正しいフォームで安全な筋力トレーニング教室第2期を開催します。

筋トレをやってみたいけどやり方がわからない。やってるけどフォームが正しいのかどうか不安。筋トレ教室では基礎から丁寧に指導します。さあ、レッツ筋トレ!!

- 日 時 【全5回・月曜日】 19:00～20:00
平成29年12月4日・18日、平成30年1月15日・29日、2月5日
- 場 所 旧大場小学校教室
- 対 象 者 市内在住または在勤の18歳以上の方
- 講 師 高桑 誠先生(いずみ腰痛センター)
- 参 加 費 3,000円(保険料を含む、初日に徴収。会員は半額)
- 募集人数 15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 11月10日(金)～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/S48161514/>

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

基礎からの筋トレ教室参加申込書

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。

イベント

専門家による空き家無料相談会を開催します

空家等対策推進に関する特別措置法が施行され、これまで同様に空き家の利活用を推進することが求められるとともに、管理不十分な空き家は、指導や勧告対象となり所有者に不利益をもたらす恐れがあります。

このような背景を踏まえ、様々な事情で発生する空き家所有者の方の今後の対応を支援するため、無料相談会を開催します。専門家の助言を受けられるこの機会に、ぜひご相談ください。

- 日 時 平成30年1月14日(日) 13:00～16:00
- 場 所 市役所2階会議室
- 対 象 者 市内の空き家、または空き家になることが見込まれる住宅の所有者など
- 内 容 弁護士、司法書士、建築士、宅地建物取引士による空き家の除却(解体)や活用、空き家の管理、相続などに関する総合的な相談

《相談内容の例》

- ・両親の施設入所で住宅が空き家になっており、今後どう活用したらよいか。
- ・遠方で管理に困っている空き家があり、何か方法がないか悩んでいる。
- ・東日本大震災以後空き家を管理できていない。近隣に迷惑を掛けるので処分したい。
- ・空き家になっている住宅の債権・債務や相続など、複雑な権利関係を整理したい。

- 料 金 無料
- 定 員 3組(予約制) ※相談内容に応じて相談者を決定します。
- 申込期限 12月11日(月)まで
- その他 事前に物件情報や資料が必要となるため、まずは電話でお問い合わせください。

問 本庁 地域創生課地域づくり推進G ☎52-1111 内線385