

募 集

骨盤底筋運動ピフイラティス教室参加者募集

ピフイラティスは、アメリカの婦人泌尿器科医が開発した10種類の骨盤底筋エクササイズです。尿失禁や便秘、骨盤内臓器脱などの予防・改善にとっても高い効果があると言われています。初心者向けの内容で、丁寧に指導します。皆さんの参加をお待ちしています。

- 期 日 3月7日(水)・16日(金)・24日(土)・30日(金)
- 時 間 昼の部15:00～16:00 夜の部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 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 参 加 費 200円/回(毎回徴収。保険料含む)
- 募 集 人 数 昼の部・夜の部各40人程度
- 講 師 佐藤仁美氏(ピフイラティスインストラクター)
- 申 込 方 法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。
- 申 込 期 間 2月26日(月)～定員に達するまで
- 持 ち 物 ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物



申込・問 教委 文化スポーツ課文化・スポーツG ☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

骨盤底筋運動ピフイラティス教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所 電話番号	希望する日を○で囲む (複数申込可)
.....	〒	昼 7日・16日・24日・30日 夜 7日・16日・24日・30日
.....	☎	
.....	〒	昼 7日・16日・24日・30日 夜 7日・16日・24日・30日
.....	☎	

※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]早春の渡良瀬遊水地ウォーキング&ノルディックウォーキングと古河公方公園散策!!参加者募集

ラムサール条約登録の広大な湿地帯、渡良瀬遊水地。その中にある谷中湖は上から見るとまるでハートマークのようです。湖畔からは条件が良ければ筑波山、富士山をはじめ、日本百名山の15峰を見ることが出来ます。コースは高低差なし!!フラットな約7.2kmのウォーキング&ノルディックウォーキングです。歩いた後は桃の名所、NHK大河ドラマ「西郷どん」のロケ地、古河公方公園を散策します。ひと足早く春を体感しに行きませんか。

- 期 日 3月18日(日)
- 時 間 市役所北側駐車場 7:30/出発 17:00/帰着予定
- 行 き 先 渡良瀬遊水地、古河公方公園
- 対 象 者 市内在住または在勤の小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
- 参 加 費 5,000円(保険料を含む)
- 募 集 人 数 40名(先着順) 最少遂行人員 30名(人数に満たない場合は中止になります)
- 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 2月13日(火)～定員に達するまで
- そ の 他 昼食、汗拭きタオル、飲み物、レインウェア(雨天時)をご持参ください。
ウォーキングに適した服装・シューズでご参加ください。
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 FAX 55-9667
 ✉ hitamaru25@ab.wakwak.com 申し込みフォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S41137133/>

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

早春の渡良瀬遊水池ウォーキング参加申込書

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。