

**運動が苦手な方にこそ参加してほしい！スクエアステップ体験教室参加者募集**

スクエアステップは、筑波大学の先生が考案した「幅1m、長さ2.5mのマットに描かれた40個のマス目を縦・横・斜めに移動する運動です。自分でやっても他者がやるのを見ても、笑いがこみ上げてくる不思議な楽しさがあります。また、この運動をすることで、転倒予防や認知症予防の効果があることが科学的に証明されています。ゆっくりでも歩くことができる方ならばどなたでも参加できますので、皆さんの参加をお待ちしています。

- 日 時 3月27日(火) 13:30~15:00
- 場 所 総合保健センター(かがやき)
- 対 象 者 市内在住の方
- 参 加 費 300円(当日徴収。保険料込み)
- 募集人数 30名程度
- 持 ち 物 飲み物、汗拭きタオル(普段着で参加できます)
- 講 師 大蔵倫博氏(筑波大学体育系准教授)
- 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 3月5日(月)から受付開始 ※定員になり次第締め切り  
(参加者には通知ハガキを郵送します)



**申込・問 教委** 文化スポーツ課文化・スポーツG ☎52-1111 内線342 FAX53-6502

**スクエアステップ体験教室参加申込書**

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。

**ふるさと再発見ハイキング～上山・竜神峡編～ 参加者募集**

常陸太田市の竜神峡から山方地域の上山まで約7kmの少し険しいハイキングです。個人ではなかなか挑戦し難いコース・形式となっておりますので、ぜひこの機会を逃さず、ご参加ください。

- 日 時 3月24日(土) 8:00 市役所北側玄関前集合 ※雨天時は25日(日)に延期
- 場 所 竜神峡～上山(約7km 所要時間約4時間)
- 対 象 者 市内在住の方
- 参 加 費 500円(当日に徴収。保険料込み)
- 募集人数 30名程度
- 持 ち 物 飲み物、汗拭きタオル、昼食、雨具
- 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 3月5日(月)から受付開始 ※定員になり次第締め切り  
(参加者には通知ハガキを郵送します)
- そ の 他 雨天時は、当日朝6時に事務局携帯(090-8859-4581)に各自お問合せください。  
足場が悪い箇所がありますので、トレッキングシューズ等を履いて参加してください。



**申込・問 教委** 文化スポーツ課文化・スポーツG ☎52-1111 内線342 FAX53-6502

**ふるさと再発見ハイキング参加申込書**

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。