

## 御前山ダム湖周辺歩く会参加者募集

御前山ダム環境センター(代表 青山民雄)では、農林水産省及び常陸大宮市の協力のもと、御前山ダムとその周辺の豊かな自然をPRするため、毎年ダム湖周辺歩く会を開催しています。

今年も山桜の咲く春に開催します。どうぞご家族揃って御前山ダム湖周辺をご散策ください。

- 日 時 4月15日(日) ※小雨決行 集合/8:45 終了/13:00(予定)  
 態度決定/7:30(御前山支所へ電話でお問い合わせください。市のTwitterでも発信します)
- 集合場所 御前山ダム公園
- 主 催 御前山ダム環境センター
- 後 援 農林水産省関東農政局那珂川沿岸農業水利事業所・常陸大宮市
- コ ー ス 御前山ダム公園(開会式 9:00~)→堤体運搬道→県道下伊勢畑増井線→檜山大橋(榎の記念植樹)→県道笠間緒川線→御前山ダム管理棟駐車場(記念撮影)→ダム公園(グラウンドゴルフの体験と地元ボランティアによる軽食)⇒解散(13:00頃)  
 【行程約5km】
- 参加費 無料
- 募集期限 4月13日(金)まで
- 募集人数 150名程度(小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。)
- 持ち物 ウォーキングに適した運動靴・服装、飲み物、雨具、タオル等



**申込・問** 御前山支所総合窓口・地域振興G ☎55-2111

## 【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会リニューアルについて

スポーツクラブひたまる25では、毎月第3土曜日に実施していたノルディックウォーキング定期練習会をリニューアルします。昨年度は西部総合公園周辺をウォーキングしていましたが、今年度は月替わりで市内各所をウォーキングします。

ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べて、運動効果が約20%アップすると言われていて、ポールを使うことで、特に二の腕や背中中の筋肉が鍛えられる上に、膝への負担を軽減します。効果的に歩行できるよう公認指導士(※1)が丁寧に指導し、ポールの貸し出しもしますので(※2)、初心者の方もお気軽にご参加ください。

※1 日本ノルディックウォーキング振興会

※2 数に限りがあります。

- 期 日 4月7日(土)・21日(土) 西部総合公園体育館正面玄関前  
 5月19日(土)・6月2日(土)・16日(土) 農村改善センター玄関前  
 7月7日(土)・21日(土) 道の駅常陸大宮芝生広場  
 8月4日(土)・18日(土) 辰ノ口親水公園  
 9月1日(土)・15日(土) 山方清流公園駐車場  
 10月6日(土)・11月3日(土) 緒川支所駐車場  
 10月20日(土)・11月17日(土) 御前山ダム公園  
 12月1日(土)・15日(土) 山方御城展望台駐車場  
 1月19日(土)・2月2日(土)・16日(土) 市役所北側駐車場  
 3月2日(土)・16日(土) 市民球場駐車場
- 時 間 9:00~ 90分~120分程度  
 (コースによって所要時間が異なります)
- 対 象 者 どなたでも参加できます。
- 参加費 無料
- 申込方法 開始時間10分前までに直接現地にお集まりください。
- その他 ウォーキングに適した衣服、シューズ、ノルディックポール(持っている方)で参加ください。  
 ※雨天中止 雨天時は各自でひたまる25事務局まで問い合わせください。



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

✉ hitamaru25@ab.wakwak.com