

【ひたまる25】ひたちなか市・磯のまちノルディックウォーキング

初夏の恒例行事、平磯海岸のノルディックウォーキングです。今年は、太平洋を望む高台にある旧那珂湊二高からスタートし、海岸沿いを歩きます。ノルディックウォーキングは、ポールを使用するため膝の負担を軽減しつつ下半身だけでなく二の腕等の筋肉も鍛えることができます。潮風と太陽光を浴びて、夏バテしない健康な身体を作りましょう。

- 期 日 6月16日(土)
- 時 間 8:00/市役所北側玄関前集合・出発 9:00/開会～ 正午/閉会(雨天中止) ～昼食(那珂湊)
- 場 所 旧那珂湊二高～姥の懐階段～平磯海岸～(折返し)
- 対 象 者 どなたでも
※しっかり歩く班と短い距離をゆっくり歩く2班に分かれますので、初心者の方や高齢の方もお気軽にお申し込みください。
- 講 師 菊田利秀先生(日本ノルディックウォーキング振興会インストラクター)
- 参 加 費 400円(保険料を含む。当日に徴収。会員は半額)
- 募 集 人 員 50名程度(先着順)
- 申 込 方 法 下記申込書に必要事項を記入のうえ、FAXでお申し込みください。
もしくはQRコードか下記URLからお申し込みください。
- 申 込 期 間 5月25日(金)～定員に達するまで
- そ の 他 ノルディックポール、汗拭きタオル、飲み物・昼食代をご持参ください(ポールはレンタルも可能ですが、数に限りがあります)。申込書受付後、速やかに通知ハガキを発送します。



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667
HP <https://ws.formzu.net/fgen/S73612927/>

ノルディックウォーキング教室参加申込書

氏 名	住 所	電話番号	申込区分
	〒	☎	市バス利用・現地集合
	〒	☎	市バス利用・現地集合

※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】床上のカーリング！ユニカールチャレンジツアー参加者募集

2018平昌冬季五輪で日本女子チームが銅メダルを獲得したことが記憶に新しいカーリングですが、この競技を体育館の床の上で行えるようにアレンジしたスポーツがユニカールです。2019茨城国体でもデモ種目として開催されますので、ぜひご参加ください。

○期日・時間・内容・場所

期 日	時 間	内 容	場 所
6月14日(木)	9:30～11:30	開講式・練習会	西部総合公園体育館サブアリーナ
6月28日(木)	9:30～11:30	練習会	
7月7日(土)	7:45市役所出発～16:30帰庁予定	日立市長杯ユニカール大会出場	日立市・池の川さくらアリーナ
7月19日(木)	9:30～11:30	練習会	
8月9日(木)	9:30～11:30	練習会	西部総合公園体育館サブアリーナ
8月30日(木)	9:30～11:30	練習会	
9月2日(日)	時間未定	第8回茨城県ユニカール交流大会	城里町・常北公民館体育室

- 対 象 者 市内在住の方
- 参 加 費 2,000円(保険料、7/7(土)の弁当代を含む。会員は半額)
- 講 師 茨城県ユニカール協会公認指導員
- 募 集 人 員 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、FAXでお申し込みください。
- 申 込 期 間 5月25日(金)～定員に達するまで
- そ の 他 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物、上履きをご持参ください。
参加の可否については、申込内容の確認後、速やかに通知ハガキでお知らせします。

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

ユニカールチャレンジツアー参加申込書

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。