

【ひたまる25】芯を鍛える!! 体幹トレーニング(コアトレ)参加者募集

スポーツクラブひたまる25では、好評の体幹トレーニング(コアトレ)教室第2期を開催します。

○期 日 【全6回・火曜日】8月28日、9月11日、10月2日・23日、11月13日・27日

○時 間 19:00～20:00

○場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム

○対 象 者 市内在住または在勤の18歳以上の方、

○講 師 スポーツトレーナー 高桑 誠 氏(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)

○募集人員 30名程度(先着順)

最小催行人員 10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、事務局へ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 7月25日(水)～定員に達するまで

○そ の 他 ヨガマット、上履き、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

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/S55341946/>

.....き り と り (FAXの際はきりとり不要).....

体幹トレーニング参加申込書

氏 名	住 所	電話番号	種別(どちらかに○)
	〒	☎	会員 ・ 非会員
	〒	☎	会員 ・ 非会員

※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。

常陸大宮市史セミナー開講

常陸大宮市史編さん事業の調査内容を広く皆さんに紹介するため、市史編さん専門部会による市史セミナーを開講します。今回は、古代・中世史部会の先生を講師に招き、古代～戦国期の常陸大宮市域について、現代に伝わる史料を読み解きながら解説します。

○講座内容 「古代・中世の常陸大宮」

第1回:「金砂合戦と岩瀬与一太郎」 講師 高橋 修(茨城大学教授)

日 時 平成30年8月25日(土)

第2回:「史料と遺構が語る中世の城跡」 講師 山川 千博(大田原市学芸員)

日 時 平成31年1月27日(土)

第3回:『常陸国風土記』から見る常陸大宮市の古代 講師 長谷部将司(茨城高校教諭)

日 時 平成31年4月後半～5月前半を予定

○会 場 常陸大宮市文化センター ロゼホール 小ホール

○時 間 13:30～15:00(13:00開場)

○入 場 料 無料

○受講方法 3回セットでの受講となります(受講料無料、先着250名)。

※各回単発での受講も可能です。詳しくは文化スポーツ課までお問い合わせください。

○申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、FAXまたは直接お申し込みください。また、電話による申し込みも受け付けます。

申込・問 教委 文化スポーツ課文化・スポーツG ☎52-1111 内線344 FAX 53-6502

常陸大宮市史セミナー参加申込書

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。