

**【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会のお知らせ(上半期)参加者募集**

スポーツクラブひたまる25では、毎月第1、第3土曜日(5月、1月は第3のみ)にノルディックウォーキング定期練習会を開催しています。

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、約20パーセントアップの運動効果があると言われてます。当クラブの日本ノルディックウォーキング振興会公認指導士が丁寧に指導します。数量限定ですが、貸し出し用ポールも有りますので、お気軽にご参加ください。

今年度は、スタンプカードを用意しました。参加回数に合わせてプレゼントを差し上げます。

- 期 日 4月6日(土)・20日(土) 西部総合公園体育館正面玄関前
- 5月18日(土)・6月15日(土) 農村改善センター駐車場
- 6月1日(土)3クラブ合同。 ひたちなか市那珂湊地区(お問い合わせください)
- 7月6日(土)・20日(土) 道の駅常陸大宮駐車場
- 8月3日(土)・17日(土) 辰ノ口親水公園
- 9月7日(土)・21日(土) 山方清流公園駐車場

※会場は変更になる場合があります。

- 時 間 9:00～
- 90分～12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 200円(保険代含む) ※会員は無料
- 申 込 方 法 開始時間10分前までに現地にお集まりください。
- そ の 他 ウォーキングに適した服装、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 雨天時は各自で事務局にお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  
 (事務局への問い合わせは、火・金曜日13:00～17:00にお願いします)  
 事務局携帯電話 090-2202-9260

**第7回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いたします。またオオムラサキの里づくりのため榎の記念植樹(数人で1本)も行います。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13日(土) ※小雨決行 集合/8:30 終了/13:00(予定)
- 態度決定/7:30(御前山支所へ電話で問い合わせてください。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～)→市道志殿沢線→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6km】

- 参 加 費 無料
- 募集人数 200名程度(小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。)
- 申 込 方 法 申込書に必要事項を記入のうえ、御前山支所総合窓口・地域振興Gへ直接または電話FAXでお申し込みください。
- 申 込 期 限 4月12日(金)
- 受 付 時 間 9:00～17:00 ※土・日曜日・祝日は除く
- 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 御支** 総合窓口・地域振興G ☎55-2111 FAX 55-3165

**御前山ダム湖周辺歩く会参加申込書**

(ふりがな) 氏 名	年 齢	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。