

**募 集**

**【スポーツクラブひたまる25】4クラブ合同ノルディックウォーキング参加者募集**

スポーツクラブひたまる25では、今年度2回目の4クラブ合同ノルディックウォーキングを実施します。ノルディックウォーキングは2本のポールを使ったウォーキングで、通常のウォーキングと比べて運動効果が20パーセント増と言われています。今回はみなとwaiwaiクラブ主催です。

数量限定ですが、貸し出し用のポールも用意します。

※4クラブとは「みなとwaiwaiクラブ」(ひたちなか市)、「SCスマイルTOKAI」(東海村)、「ひまわりクラブ」(那珂市)、「スポーツクラブひたまる25」(常陸大宮市)  
(4クラブ合同ノルディックウォーキングinみなと)

- 期 日 令和元年6月1日(土) 雨天中止(雨天時は各自でしおかぜみなとへお問い合わせください。)
- 時 間 7:30 市役所北側駐車場(マイクロバス利用者)  
9:00~12:00 ノルディックウォーキング(開閉会式、基本レッスンを含む)  
12:30~14:00 那珂湊市場(自由昼食)  
15:00市役所帰着(マイクロバス利用者)
- 会 場 しおかぜみなと(旧那珂湊二高)ひたちなか市牛久保1-10-18 ☎029-212-8760  
マイクロバス利用者は7:30常陸大宮市役所北側玄関前集合。
- 対 象 者 どなたでも参加できます。
- 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茨城支部長)
- 参 加 費 現地集合200円(保険料を含む。ひたまる25会員は無料)  
マイクロバス利用1,700円(ひたまる25会員は1,500円)
- 募集人員 30名(先着順)マイクロバス利用者は25名まで。  
但しマイクロバス利用者が20名に満たない場合は現地集合。
- 申込方法 下記申込書に必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局へFAX、又はメール、申込フォームでお申し込みください。  
申込フォームは下記URL及びQRコードから移行し、必要事項を入力後送信してください。  
メールアドレス hitamaru25@ab.wakwak.com  
**申込フォーム**  
<https://ws.formzu.net/fgen/S69300793/> またはQRコード 
- 申込期間 令和元年5月10日(金)~定員に達するまで
- その 他 運動のできる服装、シューズ、汗拭きタオル、飲み物、ノルディックポール(持っている方)をご持参ください。  
参加の可否については、申し込み内容の確認後、速やかにFAXの方は通知ハガキで、メール及び申込フォームの方はメールで通知します。

**申込・問** スポーツクラブひたまる25事務局  
☎55-9666 火・金 13:00~17:00 FAX 55-9667  
✉ hitamaru25@ab.wakwak.com



..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

**「スポーツクラブひたまる25」4クラブ合同ノルディックウォーキング参加申込書**

氏名(ふりがな)	住所	電話番号	会員区分 (どちらかに○)	マイクロバス利用 (○を付ける)
			会員・非会員	
			会員・非会員	

※本申込書の個人情報については、目的以外に一切使用しません。