

山方地域にお住まいの皆さまへ ～「筑波山」軽登山参加者募集～

- 日 時 令和2年3月22日(日)小雨決行 7:00出発(18:00帰着予定)
- 出発場所 山方支所前 ※大型バス
- 場 所 筑波山(つくば市)
- コ ー ス つつじヶ丘～男体山～筑波山神社
筑波山は「西の富士、東の筑波」と称され、日本百名山にも数えられ、標高が低く気軽に登ることができます。山頂からは関東平野を一望できるパノラマは圧巻です。疲れたときはケーブルカーが利用できるのも、初心者でも楽しめます。
- 参加対象 山方地域に居住または勤務の方※小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。
- 参加費 3,000円(子供同額)
- 募集人員 40名(定員になり次第締切)
- 申込方法 申込書に記入のうえ、山方公民館へ直接またはFAXでお申し込みください。なお、申込書以外でのお申込みの場合は住所・氏名・年齢・電話番号をお伝えください。
- 申込期限 令和2年3月6日(金)まで
- その他 昼食・飲み物・防寒具・杖等は各自準備願います。歩きやすい服装・滑りにくい靴でご参加ください。
- 申込先 山方公民館(教育委員会山方分室) ☎57-2903 FAX 57-3990
- 主 催 山方体育協会

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

「筑波山」軽登山参加申込書

氏名(ふりがな)	住 所	電話番号	性別	年齢

※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。

問 山方体育協会 中島 勤 ☎090-8847-9363

季節にそった過ごし方 陰陽ヨガと薬膳教室(春編)参加者募集のお知らせ

陰陽ヨガと薬膳教室 春編 を開催します。6月の夏編に始まり、秋、冬と好評のうちに開催され、今回が最終回となります。今回が初めての方でも安心して参加いただける講座ですので、みなさまのご参加をお待ちしています。

- 期 日 3月3日(火)気の巡りを整えるヨガ、10日(火)春の過ごし方講座と薬膳料理
- 時 間 10:00～11:30
- 会 場 おおみやコミュニティセンター2F多目的ホール・調理室
- 講 師 古谷田和世氏(ヨガインストラクター)、坂本美樹氏(栄養士・国際薬膳師)
- 対 象 者 どなたでも参加できます。
- 募集人数 20名
- 主 催 常陸大宮市教育委員会(受託者：スポーツクラブひたまる25)
- 参加費 700円(春編2日分の料金です。初回参加時に徴収。保険料込み)
- 持参するもの 3日：汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット
10日：筆記用具、200円(食材費)
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、文化スポーツ課窓口へ提出またはFAXでお申し込みください。欠席される方は、必ず事前にご連絡ください。
- 申込期間 1月27日～定員に達するまで

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

陰陽ヨガと薬膳教室(春編)参加申込書

氏名(ふりがな)	住 所	電話番号	備考

※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。

申込・問 本庁 文化スポーツ課文化・スポーツG ☎52-1111 FAX53-6502