

スポーツクラブひたまる25が活動を再開！



新型コロナウイルス感染症対策のため活動を自粛していたスポーツクラブひたまる25ですが、6月19日より旧大場小学校体育館でのクラブ活動を再開しました。独自のマニュアルで感染症対策をしています。

クラブ会員以外の市民の方にもご参加いただけるスポーツ教室は、感染症予防に伴う市内公共施設等利用ガイドライン等に則り、今後再開していきます。今年度の教室は、人気のピラティスやヨガの他、サイクリングや寺ヨガ、スラックラインなどの新規体験教室も予定しています。お知らせ版8月25日号で参加者を募集しますので、ぜひご参加ください。

自宅でできるトレーニング情報

筋力の低下は下半身から始まると言われます。下半身の筋力が衰えると転倒から寝たきりになったり、災害時の逃げ遅れが懸念されたりと、気がかりなことが多くなります。下記のサイトでは、家で出来る高齢者向けの簡単な脚力トレーニングを紹介しています。

下記URLまたはQRコードから動画を視聴可能（（公財）健康・体力づくり事業財団ホームページ「健康ネット」より引用）

<http://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/douga.html>



スポーツ教室情報・クラブ入会案内

（寺ヨガ体験教室）

昨年度『季節のヨガと薬膳料理教室』で好評を得たヨガインストラクターの古谷田氏を招き、秋以降に市内で寺ヨガ体験教室を開催予定です。

（サイクリング体験教室）

サイクリング体験教室の準備として、久慈川や潤沼のサイクリングロードを試走しました。「結構疲れたけど平坦なコースだから楽しく走れた」など、初心者の声を体験教室に生かしていきます。



スポーツ教室の詳細は、下記URLまたはQRコードからホームページにアクセスしてご確認ください。

<https://hitamaru25.jimdofree.com/>



（クラブ入会案内）

ひたまる25では随時会員募集中。本年度はコロナ自粛期間を考慮し、年会費は2,500円です（通常5,000円／初年度のみ入会金2,000円）。昨年度は会員が茨城国体のユニカールと3B体操に参加しました。あなたもひたまる25で新しいスポーツ体験を。クラブ活動や入会手続き等の詳細は事務局までお問い合わせください。

スポーツクラブひたまる25事務局

☎55-9666（火・金曜の13～17時対応）

本年度の新規採用職員を紹介します



こども課の小森麻耶香です。

生まれ育った常陸大宮市で働きたいと思い、市役所に入ることを決めました。感染症の流行で不安定な今、大変な思いをされている子育て中の方も多いいと思います。そんな時にも頼れる職員となれるよう、毎日励んでいきます。



美和認定こども園の小林達也です。

3歳児クラスの担任をし、明るく元気な子供たちと先生方に囲まれ毎日充実した日々になっています。子供たちの気持ちに寄り添いながら励んでいきたいと思っています。よろしくお願いします。



長寿福祉課の海野伶奈です。

介護用品助成券や配食サービスの申請手続きを担当しています。来庁された方の要望をよく聞き、常に丁寧で分かりやすい説明を心がけていきたいです。よろしくお願いします。