

【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(下半期)

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、一部日曜日)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しています。

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いたします。

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。

- 1 期 日 令和2年10月3日(土) 17日(土) 宇留野公園(常陸大宮市宇留野)
11月7日(土) 21日(土) 緒川総合公園(常陸大宮市上小瀬)
11月29日(日) スポーツクラブひたまる25主催
(別途お申し込みください)
12月5日(土) 19日(土) 陰陽山森林公園(常陸大宮市山方)
1月16日(土) 2月6日(土) 20日(土) 常陸大宮市役所
3月6日(土) 20日(土) 大宮運動公園(常陸大宮市鷹巣)
※会場は変更になる場合があります。
- 2 時 間 9:00～90分から120分程度(コースによって所要時間が異なります)
- 3 対 象 者 どなたでも参加できます。
- 4 参 加 費 200円(保険代含む) ※会員は無料
- 5 申 込 方 法 開始時間10分前までに直接現地にお集まりください。
- 6 そ の 他 ウォーキング適した衣服、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 雨天時は各自でひたまる25事務局までお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止になる場合があります。

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

子育て広場 「産後ヨガ講座」参加者募集

ヨガスタジオやスポーツジムでのレッスンを始め、市町村主催のヨガ講座などの活動をしている古谷田和世先生を講師に迎え、親子で参加できる産後ヨガを行います。

子育てを楽しめるように、からだところをリラックス&リフレッシュしましょう。お気軽にご参加ください。

- 1 日 時 令和2年10月13日(火) 10:30～11:15(集合/10:15)
- 2 場 所 常陸大宮市総合保健福祉センター(かがやき)2階 *総合保健福祉センター(かがやき)の駐車場が満車の場合は、おおみやコミュニティセンター裏の駐車場をご利用ください。
- 3 対 象 者 保育所(園)に通っていない1歳未満児とその保護者
*主に寝かせて活動します。首がすわったお子さんからお座り時期くらいまでの乳児向けの内容です。
- 4 募集人数 先着8組
*予約が必要です。予約をしていない方は、当日参加できません。
- 5 持 ち 物 バスタオル等お子さんを寝かせられるもの、飲み物等
- 6 服 装 動きやすい服装

※参加の際には、マスク着用・入口での手指消毒・自宅での検温(健康チェック)をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症に伴う対応のため、やむを得ず中止する場合があります。

市ホームページ等で開催の中止等をお知らせしていきますので、随時ご確認をお願いします。

申込・問 子育て広場【直通 ☎53-1401】*開設時間外は本庁こども課へ転送されます。
(総合保健福祉センター(かがやき)内) ●受付時間 火・水・木曜日 10:00～16:00