

[ひたまる25]サイクリング体験教室 第3回 涸沼・大洗シーサイドサイクリングとストレッチ

9月からスタートしたサイクリング体験教室・第3回は、涸沼・大洗シーサイドをサイクリングした後、足の疲れを残さないためのストレッチ教室を行います。ストレッチを教えていただくのはピラティス教室でおなじみの佐藤仁美さん。サイクリングから一緒に参加します。

- 1 日 時 10月31日(土) 9:00～14:00
- 2 会 場 涸沼・大洗シーサイド(涸沼駅に8:45集合。駐車場あり)
- 3 講 師 品田齊氏・佐藤仁美氏
- 4 対 象 自転車運転の経験がある方
- 5 参 加 料 1,000円(保険料込み。当日に徴収)
- 6 定 員 10名
- 7 持 ち 物 自転車、汗拭きタオル、飲み物、昼食代を持参してください。
自転車をレンタルされる方は、参加料の他にレンタル料200円をお支払いいただきます。
- 8 申込方法 10月16日以降、右記QRコードからホームページへアクセスし、手続きを行ってください。
- 9 その他 雨天時は、旧大場小学校でパンク修理講習等を行います。
教室の詳細内容・お申込みは、QRコードからホームページにアクセスしてください。



問 スポーツクラブひたまる25 ☎55-9666 (火・金の13:00～17:00)

ロゼホールバックステージツアー参加者募集

市文化センターの舞台裏をのぞくことが出来る【バックステージツアー】を開催します。
楽屋から、照明、音響、舞台機構など、普段では見ることのできないバックステージの秘密を探索!!

- 1 日 時 令和2年11月15日(日) ①10:00～11:00 ②14:00～15:00
- 2 場 所 常陸大宮市文化センター●ロゼホール 大ホール
- 3 内 容 大ホールの楽屋・舞台機構・音響/調光室等の見学
- 4 参 加 費 無料
- 5 定 員 各10名 ※先着順
- 6 対 象 小学生以上 ※未就学児入場不可
(但し、小学生の方は、保護者の方の同伴が必要です)
- 7 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、窓口または電話でお申し込みください。
- 8 申込期間 令和2年10月25日(日) 9:00～
- 9 その他 階段の昇降がありますので、歩きやすい靴でご参加ください。



.....き り と り (FAXの際はきりとり不要).....

氏名	フリガナ	電話番号	年齢(学年)

申込・問 常陸大宮市文化センター●ロゼホール ☎53-7200

「緑のカーテン写真展」参加者募集

市環境市民会議では、地球温暖化対策の一層の推進を図るため、「緑の写真展」を実施します。夏の間育てた「緑のカーテン」の写真とコメント等を下記の応募方法によりお送りください。

- 1 応募方法
育てた「緑のカーテン」の全景写真2枚まで(カラー写真[A4版相当]、メールの場合はjpeg形式で3メガバイト以下)に植物の種類とコメント、住所、氏名、連絡先を明記してお送りください。
※応募した方全員に記念品を贈呈します。
- 2 展示会の開催
応募いただいた作品は、市役所ロビーで展示を行います。※作品(写真等)は返却しませんので、ご了承ください。
- 3 応募締切 令和2年11月13日(金) 当日消印有効
- 4 応募先
①窓口で応募→本庁生活環境課または各支所へ直接持参
②郵送で応募→市役所生活環境課内 常陸大宮市環境市民会議(〒319-2292常陸大宮市中富町3135-6)
③メールで応募→常陸大宮市生活環境課 ✉ kankyuu@city.hitachiomiya.lg.jp

申込・問 常陸大宮市環境市民会議事務局(本庁生活環境課内) ☎52-1111 内線122