

グラウンドゴルフ交流大会の開催について

グラウンドゴルフ交流大会を下記のとおり開催します。

土曜日（雨天は翌日の日曜日）なので子供、社会人も参加可能です。たくさんの方をお誘いし、楽しく「和気あいあいと仲間づくり、健康づくり」に交流しましょう！

- 1 日 時 令和2年11月14日（土）※雨天は翌日（集合・受付・開会 8:15～14:30解散予定）
- 2 場 所 御前山ダム公園（上伊勢畑1506-2）
- 3 主 催 御前山ニュースポーツクラブ 会長 河野 八枝子
- 4 後 援 茨城県グラウンドゴルフ協会 会長 山崎 常枝
- 5 募集人数 140名※定員になり次第締め切ります。
- 6 参加資格 一般参加・未経験者・大歓迎・会員（いずれも体温37度以下の方）
- 7 参加費 400円（保険、賞品、参加賞、消毒液等コロナ対策に係る費用）
県グラウンドゴルフ協会会員にはダイヤモンド賞有
- 8 持ち物 マスク、飲み物、タオル、帽子、用具、食事など各自持参してください
- 9 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、下記申込先へ直接お申し込みください。
- 10 申込期限 令和2年11月7日（土）
- 11 その他 当日は3密回避のため、ソーシャルディスタンスを確保し、マスクの着用・消毒を行います。
家族に感染リスクのある方の参加は自粛をお願いします。

.....きりとり（FAXの際はきりとり不要）.....

御前山ダムグラウンドゴルフ交流大会参加申込書

氏名	住所	連絡先	生年月日	年齢	クラブの有無	予備日の可否	県グラウンドゴルフ協会会員は○を記入
	〒						
	〒						

申込・問 御前山ニュースポーツクラブ 会長 河野 八枝子 ☎・FAX 55-3158
副会長 小野 利雄 ☎55-2352

シナプソロジーとフレイル予防講習会

「シナプソロジー」とは「2つのことを同時に行う」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。加齢によって身体的機能や認知機能が低下し、要介護の一步手前にある状態である「フレイル」を早期に予防するために運動や食生活について学習します。

- 1 日 時 令和2年11月14日（土） 10:00～11:30 受付9:30～
- 2 場 所 旧大場小学校 2階サロン室（常陸大宮市小野451）
- 3 主 催 常陸大宮市総合地域スポーツクラブひたまる25
- 4 対象者 どなたでも参加できます。
- 5 参加費 500円（会員は半額）
- 6 参加人数 20名
- 7 持ち物 運動のできる服装、飲み物等※参加の際には、マスクの着用をお願いします。
- 8 申込方法 参加申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。
- 9 申込期限 11月1日より定員になるまで
- 10 主 催 スポーツクラブひたまる25

.....きりとり（FAXの際はきりとり不要）.....

シナプソロジーとフレイル予防講習会参加申込書

氏名（ふりがな）	住所	電話番号	性別
	〒		
	〒		

申込・問 スポーツクラブひたまる25 ☎55-9666 FAX 55-9667（火・金 13:00～17:00）