

## しめ縄づくり教室 参加者募集

毎年、暮れになると神棚に新しい「しめ縄」を飾りますが、来年は良い年になりますように期待を込めて自作のしめ縄を神棚に飾ってみましょう。



- 1 日 時 令和2年12月14日(月) 9:30 ~ 12:00
- 2 場 所 御前山文化伝習センター
- 3 対 象 者 市内に在住または勤務する方
- 4 募 集 人 員 15名
- 5 参 加 費 材料代として1人 500円 (当日徴収します)
- 6 募 集 期 間 12月4日 (金) まで
- 7 申 込 方 法 参加申込書を直接、またはファックスでお申し込みください。
- 8 申 込 先 教育委員会生涯学習課 御前山分室  
電話0295-55-2116 FAX 0295-55-2771
- 9 持 ち 物 ハサミ
- 10 講 師 常陸大宮市文化協会 御前山支部 御前山竹細工伝習会  
会長 根本 一行 氏
- 11 そ の 他 定員を超えた場合は抽選とし、応募者には文書でお知らせします。  
参加者は、マスク着用でご参加ください。

..... き り と り (FAXの際はきりとり不要) .....

### しめ縄づくり教室参加申込書

氏名 (ふりがな)	住所	電話番号

**申込・問** 教育委員会生涯学習課御前山分室 ☎55-2116

## [ひたまる25] 骨盤底筋運動ピフイラティス体験教室

骨盤底筋運動ピフイラティス体験教室を以下のとおり実施します。今回は、初めての方にも安心して参加していただけるような初心者向けの内容を予定しており、1回だけの参加も可能ですので、お気軽にお申込ください。

- 1 期 日 12/8・22、1/12・26、2/9、3/9・23 (すべて火曜日)
- 2 時 間 昼の部 15:00 ~ 16:00、夜の部 18:30 ~ 19:30
- 3 会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 4 講 師 佐藤仁美氏
- 5 対 象 女性の方
- 6 参加料 1,000円/回 (保険料込み。当日に徴収)
- 7 定 員 20名 (先着順。但し、定員を超える回があった場合は、なるべく多くの方にご参加いただけるよう調整させていただきます。参加できない回がある場合のみハガキ等で通知いたします)
- 8 申 込 11月14日より、FAXまたはQRコードからお申し込みください。
- 9 そ の 他 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物を持参してください。ボールは、除菌済のものを貸出いたします。



..... き り と り (FAXの際はきりとり不要) .....

### 骨盤底筋運動ピフイラティス体験教室 参加申込書

氏名	住所	電話	区分 (いずれかを○で囲む)	希望日 (参加したい回を○で囲む。複数可)
			昼・夜	12/8 12/22 1/12 1/26 2/9 3/9 3/23
			昼・夜	12/8 12/22 1/12 1/26 2/9 3/9 3/23

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