

子育て広場「わくわくおはなしランド(読み聞かせ)講座」参加者募集

図書情報館等で活躍している「はみんぐばあど」の皆さんを講師に迎え、様々な趣向をこらした読み聞かせを行います。

ステキなおはなしの世界を一緒に楽しみませんか。

- 1 日 時 令和2年12月9日(水) 10:30～11:00 (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3歳未満児とその保護者
妊婦の方・妊娠予定の方・産後の方
※今回の講座は、妊娠中の方や妊娠予定の方なども参加できます。
※予約は不要ですので、お気軽にお越しください。
- 4 申込方法 予約不要(当日、子育て広場へ直接お越しください)
※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。
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)2階●受付(開設)時間 火・水・木曜日 10:00～16:00

【ひたまる25】女性限定・キックボクシングダイエット教室・第2期

第1期教室を開催し好評を得たキックボクシングダイエット教室の第2期です。講師は、前回に引き続きプロ格闘家の桜井隆多氏が務めます。パンチとキックの動きを取り入れたエクササイズと、きつけれど楽しいサーキットトレーニング(有酸素運動を取り入れた筋力トレーニング)が主なメニューになります。

未経験の方もお気軽にお申し込みください。

- 1 期 日 令和2年12月17日、令和3年1月21日・28日、2月4日・18日・25日(全6回、すべて木曜日)
- 2 時 間 8:20～19:15
- 3 会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 4 講 師 桜井隆多氏ほか
- 5 対 象 15歳以上の女性
- 6 参加料 4,800円(保険料込み。初回に徴収)、体験参加1,200円/回
- 7 定 員 20名程度(先着順)
- 8 申込み 11月29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 マスク、汗拭きタオル、飲み物を持参してください。



.....き り と り (FAXの際はきりとり不要).....

キックボクシングダイエット教室参加申込書

氏名(ふりがな)	住所	電話番号
	〒	
	〒	

申込・問 スポーツクラブひたまる25(火曜または金曜 13:00～17:00まで) ☎55-9666 FAX 55-9667