

スポーツクラブひたまる25 会員募集

誰でも参加できる軽スポーツを通して、市民の健康増進・維持するために誕生したスポーツクラブです。市民の皆様のお陰で、8周年を迎えることが出来ました。今年度もたくさんのイベントを用意し皆様方の健康と笑顔をお届けします。

○今年度の目玉

- ・グラウンドゴルフ場のリニューアル
旧大場小学校プールの解体工事により、グラウンドゴルフ場が整備されました。
- ・フレイル(虚弱)予防するため、筋力・栄養・仲間作りを目的にした健康運動教室の実施
毎週木曜日14:00～15:00・土曜日 10:00～11:30 予定
- ・スポーツジムの充実・・・コロナ太りが気になる方必見！！
ランニングマシン2台購入・・・全部で6台完備
腕や足腰を鍛える用具有り
簡易な健康チェックが出来る体脂肪計・握力計有り



○週の活動内容

- ・活動時間 火～金(13:00～19:00)・土曜日(～17:00まで)

火曜日・指導者有り	水曜日・指導者有り	木曜日・指導者有り	金曜日・指導者有り	土曜日・指導者有り
スポーツ吹き矢 13:00～15:00	ラージボール卓球 13:00～17:00	健康体操 14:00～15:00	ユニカール 13:00～15:00	ノルディックウォーキング・健康体操 午前中
毎日利用出来る運動・・・ラージボール卓球・グラウンドゴルフ・スポーツジム(～19:00)				

- 各種イベント・教室の参加募集については、「広報常陸大宮お知らせ版」などで確認してください。会員の特典有り(参加費が無料・半額になる場合があります)

○会費について・・・申込用紙は、スポーツクラブひたまる25事務局にあります。

- ・個人会員(1年間)・・・入会金2,000円+年会費5,000円(子供は3,000円)
- ・家族会員(1年間)・・・入会金3,000円+年会費4,000円(子供は2,000円)
- ・途中入会(6月以降)・・・個人会員は500円×月数、家族会員は400円×月数(+入会金)



会員の声

退職して、何もすることなく家でテレビを観て毎日を過ごす生活、友人に誘われて入会しました。クラブで毎日グラウンドゴルフやラージボール卓球、ランニングマシンで1時間運動した結果、健康診断の数値がよくなりました。でも、コロナ禍で運動ができなくなりお腹が「ポッコリ」出てしまいました。
元に戻るのには、2・3ヶ月かかりそうですが頑張ります。

マネージャーのつぶやき

女性の寿命が男性より長い理由が分かります。女性は、運動・健康教室等に積極的に参加しています。病院で男性の姿が多く見られるのは残念です。男性の皆さん、不健康になる前にしっかりと運動しましょう。
健康寿命は、平均寿命の約10年前です。男子は、約71歳です。半分以上の方が、日常生活が困難になっています。そうならないために、フレイル(虚弱)予防に心がけて運動しましょう。

- 問い合わせについて **スポーツクラブひたまる25事務局**
常陸大宮市小野451
☎55-9666 FAX 55-9667
(電話対応は火曜・金曜の13:00～17:00まで)

