

【ひたまる25】サイクリング・マラソン教室

地域おこし協力隊・吉川勝の

『スポーツで地域おこし はじめの一歩』

常陸大宮市民の皆様、こんにちは。常陸大宮市地域おこし協力隊の吉川勝です。常陸大宮市には、サイクリングやランニングをするのに抜群の恵まれた環境があると感じています。スポーツクラブひたまる25と協力し、サイクリングとマラソンの教室を企画しましたので、一緒に楽しみましょう！



常陸大宮を走ろう！サイクルツーリング教室①

毎月1回、初心者、中級者向けのサイクリング教室を開催します。サイクリングで市内を巡るか、市内から出発して遠出をするか、どちらかのツーリング形式で行います。

サイクリング体験教室に参加してみてサイクリングを趣味にしたいと考えるようになった方や、スポーツバイクを物置に眠らせている方、一人でのツーリングに不安を感じている方などに特にお勧めです。

第1回は、久慈川サイクリングロード等を通して久慈浜の海までを往復します。

講師は、今年度から常陸大宮市地域おこし協力隊として活動している吉川勝さんです。一緒に地域の魅力を再発見しながらツーリングを楽しみましょう。皆様の参加をお待ちしています。



- 期 日 7/17(土)
※②8/28(土)、③9/23(木・祝)、
④10月以降計画中
- 時 間 8:30～16:00(予定)
- 場 所 辰ノ口親水公園広場駐車場集合
- 対象者 自転車およびヘルメットを用意できる方
- 講 師 吉川勝(日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー/日本スポーツ協会公認自転車競技コーチ3)
- 参加費 500円/回(保険料込み。当日徴収)
- 定 員 10名程度(先着順)
- その他 自転車、ヘルメット、汗拭きタオル、飲み物、昼食代を持参してください。/雨天時の対応は、当日7:00までに参加者に連絡します。

水戸黄門漫遊マラソン 走走教室

ウォーキングから始め、秋冬のフルマラソン大会で5～6時間で完走程度の走力を目指す教室です。

30分間程度ウォーキングできる方ならば問題なく参加できるレベルの内容を予定していますので、初心者の方もお気軽にお申込みください(もちろん、とくにマラソン大会出場の予定のない方の参加もOK)。



- 期 日 7/7～10/27 毎週水曜日・全15回
(8/11と8/18は休み)
- 時 間 昼の部 10:00～12:00、
夜の部 19:30～20:45
- 場 所 昼の部：辰ノ口親水公園広場駐車場集合
(市内各所に場所を変えながら常陸大宮の魅力を再発見できるようなプログラムを計画中。集合場所の変更等は随時参加者に連絡)
夜の部：西部総合公園体育館正面玄関前集合
- 対象者 どなたでも
- 講 師 吉川勝(日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー)
- 参加費 3,000円(保険料込み)
- 定 員 20名程度(先着順)
- その他 汗拭きタオル、飲み物を持参してください。/雨天時の対応は、当日参加者に連絡いたします。/水戸黄門漫遊マラソンに参加される方は各自お申込みください(6/30締切)

- ◆申込方法：右QRコードをスマホで読み取り、ホームページからWEBフォームにアクセスしてお申込みください。FAXや電話での受付は致しません。
 - ◆雨天時等の対応は、申込に使用されたe-mailアドレス宛に前日または当日朝にお知らせします。
 - ◆申込期間：6月10日～定員に達するまで
 - ◆新型コロナウイルス感染症対策として、マスク等の口元を覆う物の着用、こまめな手洗い、手指の消毒等を徹底していただくようお願いいたします。
- 【ホームページ】 <https://hitamaru25.jimdofree.com/>



問 スポーツクラブひたまる25事務局スポーツ教室 hitamaru25@gmail.com