

**【ひたまる25】スポーツ教室参加者募集**

**山方・美和 里山ルートを走ろう！  
サイクルツーリング教室(第3回)**

山方、美和地域の里山ルートを走る自転車のツーリングです。アップダウンが多いコースですので、ある程度のツーリング経験がある方が対象になります。

スタート前に登坂を効率的に走るコツなど説明します。



- 期 日 9月23日(木・祝)
- 時 間 8:30~16:00(予定)
- 場 所 辰ノ口親水公園広場駐車場集合
- コース 辰ノ口~国道118号線~岩井橋~諸富野地区~盛金~久隆~タバッコ峠~道の駅みわ北斗星(昼食)~檜沢~長沢峠~辰ノ口(約60km)
- 対象者 自転車およびヘルメットを用意できる方
- 講 師 吉川勝氏(日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー/常陸大宮市地域おこし協力隊)
- 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。その他詳細は、申込者宛に別途案内いたします。

**その他のサイクリング関連教室**

お知らせ版掲載済で現在参加者募集中の教室です。詳細はQRコードからホームページにアクセスしてご覧ください。過去の教室参加者の感想などもございます。

□**サイクルトレインを利用してみよう！  
サイクルツーリング教室(第2回)**

・8月28日(土) 8:30~

常陸大宮駅から自転車とともにサイクルトレインに乗り大子町からサイクリングをスタート。奥久慈エリアを走ってから昼食。その後、国道118号線を南下してスタート地点に戻ります。



□**初心者向けサイクリング体験教室(第3回)**

・9月12日(日) 10:00~

道の駅常陸太田(黄門の郷)から久慈浜まで、初心者でも楽に走破できる片道約14kmのショートコースです。久慈浜で海の幸を堪能するグルメライドを楽しみましょう。



- ◆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や電話での受付は行いません。
- ◆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：8月10日(火)~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をお願いします。

【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](mailto:hitamaru25@gmail.com)