

【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会(下半期)参加者募集

スポーツクラブひたまる25では、ノルディックウォーキング定期練習会を開催しています。
ノルディックウォーキングは通常のウォーキングに比べて、約20パーセントアップの運動効果があると言われてしています。

当クラブの日本ノルディックウォーキング振興会公認指導士が丁寧に指導いたします。
数量限定ですが、貸し出し用ポールも有りますので、お気軽にご参加ください。

ノルディックウォーキング定期練習会

- 期 日 10月 2日(土)宇留野公園(常陸大宮市宇留野)
10月16日(土)宇留野公園
11月 6日(土)緒川運動公園(常陸大宮市上小瀬)
11月21日(日)4クラブ合同「スポーツクラブひたまる25」主催
(別途、お申し込みお問い合わせください)
12月 4日(土)陰陽山森林公園(常陸大宮市山方)
12月18日(土)陰陽山森林公園
1月15日(土)市役所駐車場(常陸大宮市中富町)
2月 5日(土)市役所駐車場
2月19日(土)市役所駐車場
3月 5日(土)大宮運動公園(常陸大宮市鷹巣)
3月19日(土)大宮運動公園
※会場は変更になる場合があります。
- 時 間 9:00～ 90分～120分程度(コースによって所要時間が異なります。)
- 対 象 者 どなたでも参加できます。
- 参 加 費 200円(保険代含む)会員は無料
- 申 込 方 法 開始時間10分前までに直接現地にお集まりください。
- そ の 他 ウォーキングに適した衣服、シューズ、ノルディックポール(持っている方)で参加ください。
※雨天中止 雨天時は各自でひたまる25事務局まで問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染拡大等によっては、中止となる場合があります。

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667(電話対応は火曜・金曜の13:00～17:00まで)
✉hitamaru25@ab.wakwak.com

ひとり親家庭の母・父のためのパソコン講習会 参加者募集

社会福祉法人茨城県母子寡婦福祉連合会ひとり親家庭等自立支援センターでは、ひとり親家庭等の就業を促進するため、仕事で役に立つパソコン(ワード)の知識や技術を学べる就業支援パソコン講習会を実施しますので、ぜひお気軽にお申し込みください。

- 内 容 ワード(初級～中級)の基礎操作、文書作成等
- 日 時 令和3年10月17日(日)、10月31日(日)の全2日間 9:30～15:30
- 場 所 茨城県母子寡婦福祉連合会 水戸市八幡町11-52
※無料駐車場有り
- 対 象 者 ひとり親家庭の母、父および寡婦
※2日間必ず出席できる方で、パソコンの文字入力ができる方
- 費 用 1,000円(教材費等)
- 定 員 15名(応募多数の場合は抽選)
※託児付き(要事前予約、2歳児以上)
- 申込期限 令和3年9月30日(木)
- 申込方法 直接お電話等でお申込ください

申込・問 社会福祉法人 茨城県母子寡婦福祉連合会 ひとり親家庭等自立支援センター(水戸市八幡町11-52)
☎029-221-8497 FAX 029-221-8618 [HP] <http://www.ibaboren.or.jp>