

【ひたまる25】浅野佑介クリスマスヨガ体験教室参加者募集

1回だけ開催するヨガの体験教室です。初心者や未経験者を対象としたやさしい内容ですが、これまでに参加経験がある方にとっても基本を確認する意味で有意義な教室にしたいと考えています。また、お楽しみ抽選会も開催します。浅野佑介氏とともにヨガを楽しみましょう。

- 期　　日 令和3年12月17日(金)
 ○時　　間 昼の部 10:30～11:45、夜の部 19:30～20:45
 ○会　　場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
 ○対　　象　者 どなたでも参加できます。
 ○参　　加　費 1,500円
 ○募　　集　人　員 30名程度(先着順)
 ○申　　込　方　法 下記申込書に必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局へFAX、または右記QRコードから申込フォームにアクセスしてお申込みください。
 ○申　　込　期　間 令和3年11月25日～定員に達するまで
 ○そ　　の　他 汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット、マスクを持参してください。



(QRコード)

※新型コロナウイルス感染拡大等によっては中止になる場合があります。

中止の場合は教室ホームページで告知しますので、各自で確認をお願いします。

.....キリトリ(FAXの場合はキリトリ不要).....

【ひたまる25】浅野佑介クリスマスヨガ体験教室参加申込書

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	区分
			昼・夜
			昼・夜
			昼・夜

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局(火曜日、金曜日13:00～17:00) ☎55-9666 FAX55-9667

子育て広場講座 「親子ヨガ」参加者募集

ヨガスタジオやスポーツジムでのレッスンをはじめ、市町村主催のヨガ講座などの活動をしている古谷田和世先生を講師に迎え、親子で参加できる産後ヨガを行います。

子育てを楽しめるように、からだとこころをリラックス＆リフレッシュしましょう。お気軽にご参加ください。

- 日　　時 令和3年12月22日(水)10:30～11:15(集合／10:15)
 ○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。
 ○対　　象　者 首がすわった時期から3歳未満の乳幼児とその保護者
 　　※前半：子供とふれあう内容、後半：親自身のヨガ
 ○募　　集　人　員 先着8組
 　　※予約が必要です。予約をしていない方は、当日参加できません。
 ○持　　ち　物 バスタオル等お子さんを寝かせられるもの、飲み物等
 ○服　　装 動きやすい服装
 ○申　　込　方　法 直接または電話で、子育て広場(またはこども課)へお申込みください。
 ○申　　込　期　間 令和3年11月30日(火)～12月21日(火)

※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もあります。市ホームページ等で開催の中止等をお知らせしていくので、隨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)内) ●受付時間 火・水・木曜日 10:00～16:00