

募 集

子育て広場講座「ベビーマッサージ」参加者募集

県内でリトミック・ピアノ教室等の講師をしている中橋のぞみ先生を講師に迎え、ベビーマッサージを行います。ベビーマッサージは親子の肌のふれあいをとおしてコミュニケーションを深め、絆を育む効果があるといわれています。マッサージオイルは使用せず、肌着の上から行いますのでお気軽にご参加ください。

○日 時 令和4年1月27日(木)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 保育所(園)に通っていない1歳未満児とその保護者

○募 集 人 数 先着5組
 ※主に寝かせて活動します。首がすわった時期からハイハイ前の乳児向けの内容です。
 ※予約が必要です。予約をしていない方の当日の参加はできません。
 また、講座開催中は、広場を閉鎖します。

○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)へお申し込みください。

○申 込 期 間 令和4年1月4日(火)~令和4年1月26日(水)

※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があります。

ホームページ等で開催の中止等をお知らせしますので、随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

【ひたまる25】ヨガで冷えにくい身体作り「ウォームビズヨガ教室」参加者募集

新春を迎えるにあたり新しいことにチャレンジしてみたいと考えている方もいると思いますが、ウォームビズ効果が高いと言われるヨガを体験してみるのはいかがでしょうか?ウォームビズとは、冬を快適に過ごすライフスタイルです。教育に参加して、冷えにくい身体を作りましょう。参加料は1回ごとの支払で、当日飛び入り参加も可能ですので、お気軽にお申込みください。

○期 日 令和4年1月7日・14日・21日・28日、2月4日(すべて金曜日)

○時 間 昼の部10:30~11:30、夜の部19:30~20:30

○場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム

○対 象 者 どなたでもご参加できます。

○講 師 浅野佑介氏

○参 加 料 1,500円/回(保険料込み)

○定 員 30名

○申 込 方 法 ①、②のいずれかの方法でお申込みください。

①右記QRコードから申込む。

②下記申込書を記入のうえ、FAXで申込む。

○申 込 期 間 令和3年12月27日~定員に達するまで

○主 催 スポーツクラブひたまる25

○そ の 他 ・ヨガマット(タオルケット等代用可)、汗拭きタオル、飲み物を持参してください。
 ・新型コロナウイルス感染症の影響等により中止になる場合は、教室ホームページ(右記QRコード)でお知らせします。



(ひたまる25HP)

.....キ リ ト リ(FAXの場合はキリトリ不要).....

【ひたまる25】ウォームビズヨガ教室 参加申込書

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	区分(○で囲む。複数可)
			昼:7日・14日・21日・28日・2月4日 夜:7日・14日・21日・28日・2月4日
			昼:7日・14日・21日・28日・2月4日 夜:7日・14日・21日・28日・2月4日
			昼:7日・14日・21日・28日・2月4日 夜:7日・14日・21日・28日・2月4日

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 FAX 55-9667