

募 集

ふるさと再発見☆ウォーキング～歴史の道百選「南郷道」を辿る～参加者募集

常陸大宮市役所を発着とし、山方地域の南郷道をウォーキングします。歴史の道百選に選定された古道や史跡を散策しながら、日頃の運動不足を解消し、休日を満喫しませんか？

- 日 時 令和4年3月20日(日) 7:30集合 12:00解散(予定)※雨天中止
- 場 所 常陸大宮市役所 集合
- 行 程 常陸大宮市役所発～南郷道～常陸大宮市役所着(全約8km)
 ・行きは、電車で常陸大宮駅～野上原駅を移動します。
 ・「歴史の道百選」に選定された和田・館・盛金峠を歩きます。
- 対 象 者 どなたでも参加できます(小学生以下は保護者同伴)。
- 募集人数 50名
- 参加費 500円(当日徴収、保険代・電車代含む)
- 持ち物 汗拭きタオル、飲み物、マスク、軽食
- 服 装 山道を歩くのに適した格好
- 申込方法 ①下記の申込書から申込み(持参・FAX)
 ②QRコードを読み込み、専用申込フォームから申込み
- 申込期間 1月25日(火)～定員に達するまで
- その他 詳細については、別途、決定通知書を送付します。
 また、新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合があります。



▲南郷道(和田)



(QRコード)

..... キ リ ト リ (FAXの場合はキリトリ不要)

ふるさと再発見☆ウォーキング～歴史の道百選「南郷道」を辿る～参加申込書

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	年齢

申込・問 本庁 文化スポーツ課文化・スポーツG ☎52-1111 内線343 FAX 53-6502

【ひたまる25】ヨガティス体験教室参加者募集

ヨガティスとは、その名のとおりに、ヨガとピラティスの良いところ取りをしたエクササイズで、ヨガで呼吸を整えつつ、普段使わない身体の深部の筋力を鍛えます。初心者向けのレッスンで、1回ごとの参加申込みですので、お気軽にお申込みください。

- 期 日 令和4年2月9日・23日、3月9日・23日(すべて水曜日)
- 時 間 昼の部15:00～16:00、夜の部19:00～20:00
- 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
- 講 師 長岡真由美氏
- 参加料 800円/回 ひたまる25会員は500円/回
(当日徴収。保険料込み)
- 定 員 30名
- 申込方法 QRコードからWEBフォームへアクセス。または申込書をFAX。
- 申込期間 令和4年1月25日～定員に達するまで
- 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、バスタオル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(QRコードからアクセス)で告知いたします。



▲エクササイズの様子



(QRコード)

..... キ リ ト リ (FAXの場合はキリトリ不要)

【ひたまる25】ヨガティス体験教室参加申込書

氏名(フリガナ)	住所	電話番号	申込区分(○で囲む。複数可)
			昼: 2/9、2/23、3/9、3/23 夜: 2/9、2/23、3/9、3/23
			昼: 2/9、2/23、3/9、3/23 夜: 2/9、2/23、3/9、3/23

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