

子育て広場講座「親子エアロビクス」参加者募集

エアロビクスのインストラクターをしている杉山章子先生を講師に迎え、親子エアロビクスを行います。思いっきり体を動かしてみませんか。

- 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
※首がすわった時期からまだ歩かないお子さんが対象です。
- 募集人数 先着6組 ※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。
- 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(伸縮しやすいもの)
- 日時 令和4年6月30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。
- 申込方法 直接または電話で、子育て広場(またはこどもセンター)へお申し込みください。
- 申込期限 6月1日(水)から6月29日(水)まで
※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 ☎53-1401 受付時間 月~金曜日 10:00~16:00
 ☎52-0331 ✉ kodomo-center@city.hitachiomiya.lg.jp
 ※開設時間外はこどもセンターへお願いします。(総合保健福祉センター(かがやき)内)☎55-8873

【ひたまる25】骨盤底筋トレーニング教室 参加者募集

骨盤底筋は、膀胱や子宮を正しい位置に保ったり尿道を締めて尿漏れを防ぐなど重要な役割を担っています。ここが緩いと姿勢が悪くなり、健康に悪影響を与えます。講師を務めるのは、元プロボクシング日本スーパーバンタム級王者で、現在フィットネスジムを経営する芹江匡晋氏です。健康セミナー講師の経験も豊富な先生ですので、参加者からの質問・相談に答える時間を設けます。また、参加回数に応じた記念品を贈呈いたします(詳細はホームページでご確認ください)。

- 期 日 6月15日・29日、7月13日・20日(いずれも水曜日)
- 時 間 昼の部15:30~16:30、夜の部18:30~19:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 どなたでも
- 講 師 芹江匡晋氏
- 定 員 昼夜各20名
- 参 加 料 1,000円/回
ひたまる25会員は800円/回(当日徴収。保険料込み)
- 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 5月25日~定員に達するまで
- その他 ヨガマット(無料貸し出しあり)、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(QRコードからアクセス)で告知いたします。



(QRコード)

..... キ リ ト リ (FAXの場合はキリトリ不要)

骨盤底筋トレーニング教室参加申込書

氏名(ふりがな)	住所	電話	申込区分(○で囲む)
			昼: 6/15、6/29、7/13、7/20 夜: 6/15、6/29、7/13、7/20
			昼: 6/15、6/29、7/13、7/20 夜: 6/15、6/29、7/13、7/20

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局(電話対応は火曜日・金曜日の13:00~17:00)
 ☎55-9666 FAX 55-9667