

## 【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会のお知らせ(下半期)

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します。数量限定ですが、貸出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 令和4年10月 1日(土)宇留野公園(常陸大宮市宇留野)  
10月15日(土)宇留野公園  
11月 5日(土)緒川運動公園(常陸大宮市上小瀬)  
11月20日(日)5クラブ合同「スポーツクラブひたまる25」主催  
宮の郷工業団地内(詳細は、お知らせ版等で後日お知らせします)  
12月 3日(土)陰陽山森林公園(常陸大宮市山方)  
12月17日(土)陰陽山森林公園  
令和5年 1月21日(土)市役所駐車場(常陸大宮市中富町)  
2月 4日(土)市役所駐車場  
2月18日(土)市役所駐車場  
3月 4日(土)大宮運動公園(常陸大宮市鷹巣)  
3月18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 申込みは不要です。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参(持っている方)で参加ください。  
※雨天中止(雨天時は下記事務局までお問い合わせください)  
※新型コロナウイルス感染状況によっては中止になる場合があります。

**申込・問** スポーツクラブひたまる25教室事務局(火曜日・金曜日13:00～17:00)

☎55-9666 FAX 55-9667 ✉hitamaru25@ab.wakwak.com

## 「雇用環境均等法令制度 改正法説明会」を開催します

茨城労働局では、これらの改正について事業主・人事労務担当者の皆さまを対象として、改正法説明会を令和4年8月30日～令和4年10月5日にかけて計5回、オンラインにて実施します。

- 「育児・介護休業法」が男性の育児休業等の取得促進を図るため、令和4年4月1日より段階的に施行されています。  
○令和4年7月8日に「女性活躍推進法」の省令・告示が改正されたことに伴い、女性の活躍に関する情報公表項目として「男女の賃金の差異」が追加され、常用労働者301人以上の企業に対し、情報公表が義務化されました。

本説明会に参加希望の場合には「労働局・労働基準監督署説明会等受付サイト」(<https://www.roudoukyoku-setsumeikai.mhlw.go.jp/>)によりお申込みください。

**問** 茨城労働局雇用環境・均等室 ☎029-277-8295

受付時間 8:30～17:15(土曜・日曜・祝日を除く)