

【ひたまる25】ヨガライド体験教室参加者募集

道の駅奥久慈だいがからレンタルeバイク(電動アシスト付き自転車)でサイクリングして、奥久慈の豊かな自然の中でヨガを体験するヨガライド体験教室です。講師は、常陸大宮市在住のヨガ講師・長岡真由美氏が務めます。坂道も楽に走れるeバイクでらくらくサイクリング、ヨガも初心者が無理なく参加できるレベルで行いますのでお気軽にお申し込みください。

- 期 日 令和4年10月10日(月・祝)
- 時 間 9:00 道の駅奥久慈だいがご集合(15:00解散見込み)
- 場 所 道の駅奥久慈だいが～大子町内(コース、走行距離等詳細は二次元コードからホームページにアクセスしてご確認ください)
- 対 象 者 自転車運転経験がある方
- 講 師 長岡真由美氏、ひたまる25スタッフ
- 参 加 料 2,000円(保険料、eバイク・ヘルメットレンタル料込み)
- 定 員 10名
- 申込方法 二次元コードからWEBフォームへアクセス
- 申込期間 令和4年9月12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品可)、汗拭きタオル、飲み物、昼食代(または昼食)を持参してください。ヨガマット等は救護車で運搬します。
・その他詳細は二次元コードからホームページにアクセスしてご確認ください。



問 スポーツクラブひたまる25教室事務局 ☎070-8395-5796 ✉hitamaru25@gmail.com

【ひたまる25】ランニング超入門教室参加者募集

「ランニング超入門教室」、今年度第3回目の実施です。

普段、歩くことさえ少ない方でも参加可能です。歩くところからはじめ、全3回でケガせず末永くランニングを続けられる知識・技術を学びます。さわやかな秋、スポーツにとりくむきっかけにいかがでしょうか。

- 期 日 令和4年10月4日・11日・18日(全3回すべて火曜日) 荒天時順延(予備日10月25日)
- 時 間 19:30～20:30
- 場 所 西部総合公園(体育館玄関前集合)
- 対 象 者 どなたでも参加できます。
- 講 師 吉川 勝(日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー/常陸大宮市地域おこし協力隊)
- 参 加 料 1,500円/3回(保険料込み。初回に徴収)
- 定 員 20名(先着順)
- 申込方法 二次元コードからWEBフォームへアクセス
- 申込期間 令和4年9月12日～定員に達するまで
- その他 汗拭きタオル、飲み物を持参してください。



問 スポーツクラブひたまる25教室事務局 ☎070-8395-5796 ✉hitamaru25@gmail.com

令和4年8月25日号掲載「ふるさと再発見～珍百景 百観音ウォーキング～」日時および申込み期限が変更になります

令和4年8月25日号お知らせ版に掲載しました「ふるさと再発見～珍百景 百観音ウォーキング～」の日時および申込み期限が変更になりましたのでお知らせします。

変更前 日時：令和4年10月16日(日)8:15から受付開始
申込み期限：令和4年10月3日(月)

変更後 日時：令和4年10月30日(日)8:00から受付開始
申込み期限：令和4年10月24日(月)

詳細、申込については、二次元コードを読み込みください。



問 本庁 文化スポーツ課スポーツ振興G ☎52-1111 内線343 FAX 53-6502