

## 子育て広場講座「親子でリトミック」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、リトミックを行います。様々な楽器の音色を楽しみながら、身体を使って表現活動を行います。お子さんと一緒に音楽に触れ合う素敵な時間を過ごしませんか？

- 日 時 令和4年11月14日(月)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。
- 対 象 者 保育所(園)に通っていない10か月～1歳6か月までのお子さんとその保護者
- 募集人数 先着8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 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(またはこどもセンター)へお申込みください。
- 申込期間 令和4年10月17日(月)～令和4年11月11日(金)

※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】受付時間 月～金曜日 10:00～16:00  
※開設時間外はこどもセンター(☎55-8873)へお願いします。(総合保健福祉センター(かがやき)内)

## 【ひたまる25】5クラブ合同「宮の郷ノルディックウォーキング」

スポーツクラブひたまる25では、5クラブ合同ノルディックウォーキングを実施します。ノルディックウォーキングは2本のポールを使ったウォーキングで、通常のウォーキングと比べて運動効果が20パーセント増と言われていています。今回は当クラブ主催です。

数量限定ですが、貸し出し用のポールも用意します。

※5クラブとは「みなとwaiwaiクラブ」(ひたちなか市)、「SCスマイルTOKAI」(東海村)、「ひまわりスポーツクラブ」(那珂市)、「夢town大洗スポーツクラブ」(大洗町)、「スポーツクラブひたまる25」(常陸大宮市)

(5クラブ合同宮の郷ノルディックウォーキング)

- 期 日 令和4年11月20日(日) 雨天中止(雨天時は各自で事務局問い合わせ)
- 時 間 9:15～11:30  
現地集合現地解散 茨城県森林組合連合会(宮の郷工業団地内)  
(常陸大宮市宮の郷2153-23番地)  
ノルディックウォーキング(開閉会式、基本レッスンを含む)
- 会 場 宮の郷工業団地内周辺コース
- 対 象 者 どなたでも参加できます。
- 参 加 費 200円(保険料を含む。ひたまる25会員は無料)
- 募集人員 30名(先着順)
- 申込方法 9:15までに直接現地へお越しください。
- そ の 他 運動のできる服装、マスク着用、シューズ、汗拭きタオル、飲み物、ノルディックポール(持っている方)をご持参ください。

※新型コロナウイルス感染拡大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事務局(火曜日、金曜日13:00～17:00)  
☎55-9666 FAX 55-9667 ✉hitamaru25@ab.wakwak.com