





[ひたまる25]スポーツ教室参加者募集のお知らせ

女性限定!キックボクシングダイエット体験教室 参加者募集	ヨガティス教室 参加者募集
<p>思い切りパンチとキックを打つ爽快感で幅広い年代の女性に人気のキックボクシングダイエット教室の体験版です。プロ格闘家・桜井隆多氏の指導を500円で体験受講できます。教室への参加については敷居が高く感じられる方もいると思いますが、1人で参加した方に対しては他の参加者が声かけなどして打ち解けやすい良い雰囲気が醸成されている教室ですので、どなたでもお気軽にお申込みください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●期 日 令和5年1月19日・26日(全2回、木曜日) ●時 間 19日:18:30~19:15、26日:19:00~19:45 ●会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム ●対 象 者 15歳以上の女性 ●講 師 桜井隆多氏 ●参 加 費 500円/回(保険料込み。当日に徴収) ●定 員 20名(先着順) ●そ の 他 マスク、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。 ●申込方法 二次元コードからWEBフォームへアクセス。または電話。  	<p>ヨガティスとは、その名のとおり、ヨガとピラティスの良い所を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。運動不足を感じている方、お腹周りが気になる方、そして男性の方も参加お待ちしております。1回ごとの参加申込ですのでお気軽にお申込みください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●期 日 令和5年1月11・25日、2月8・22日、3月8・22日(第2・第4水曜日) ●時 間 昼の部14:30~15:30、夜の部19:00~20:00 ●会 場 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 費 800円/回(ひたまる25会員は500円/回) ●定 員 20名 ●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。 ●申込方法 二次元コードからWEBフォームへアクセス。または電話。  

※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、教室ホームページで告知いたします。

申込・問 スポーツクラブひたまる25教室事務局 ☎070-8395-5796

現地で常陸大宮市史4 -冬の野鳥を観察しよう!-

「冬鳥」とは、秋に北方からやって来て越冬し、春にかけて北方に帰って繁殖する渡り鳥の一種です。常陸大宮市域でも、オナガガモやキンクロハジロ、ツグミ、マヒワなど数種の冬鳥をみることができます。『常陸大宮市史』編さんを担当した先生に解説をいただきながら、冬にしか見ることができない渡り鳥を観察しましょう!

- 日 時 令和5年1月21日(土) 9:30~11:30
- 定 員 先着30名
- 対 象 者 小学生以上(ただし小学4年生以下は保護者同伴)大人の方も大歓迎!!
- 参 加 費 100円(保険料等)
- 持 ち 物 双眼鏡、外を歩ける服装(防寒対策)、高倍率カメラ(持っている方)
- 講 師 仲田 立 氏(自然部会専門調査員)
- 集 合 場 所 御前山ダム 管理棟駐車場
- 雨 天 時 雨天が予想される場合は中止します。参加者には前日17:00までにご連絡いたします。
- 申 込 方 法 二次元コードによるWEB申込み、またはFAX
※1月10日(火)正午から受付開始



現地で常陸大宮市史4 参加申込書

氏名(ふりがな)	住所	電話	年齢
〒			
〒			
〒			

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