

【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(上半期)

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、貸し出し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5年4月 8日(土) 千波湖桜川駐車場(好文橋近く) ※那珂市ひまわりスポーツクラブ主催
- 4月15日(土) 西部体育館正面玄関前(常陸大宮市工業団地)
- 5月20日(土) ※ひたちなか市みなとwaiwaiクラブ主催(詳細未定)
- 6月 3日(土) 大宮南部コミュニティセンター(常陸大宮市上村田)
- 6月17日(土) 大宮南部コミュニティセンター
- 7月 1日(土) 道の駅常陸大宮駐車場(常陸大宮市岩崎)
- 7月15日(土) 道の駅常陸大宮駐車場
- 8月 5日(土) 辰ノ口親水公園(常陸大宮市辰ノ口)
- 8月19日(土) 辰ノ口親水公園
- 9月 2日(土) 山方清流公園駐車場(常陸大宮市山方)
- 9月16日(土) 山方清流公園駐車場

※会場は変更になる場合があります。

※雨天中止(各自でひたまる25事務局までお問い合わせください。)

- 時 間 9:00～ ※7月8月9月は8:00～ 合同は9:15～
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 2時間程度のウォーキングができる方
- 参 加 費 200円(保険代含む) ひたまる25会員は無料
- 申 込 方 法 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。

問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666(火曜日、金曜日13:00～17:00)

里親制度説明会を開催します

茨城県では、子供たちの健やかな成長のために、里親制度を積極的に推進しており、里親になっていただける方を広く募集しています。

下記の通り里親制度説明会を開催します。子供たちの未来のために里親制度を知ることからはじめてみませんか?ぜひお気軽にお申込みください。

- 日 時 令和5年4月16日(日) 14:00～16:00(13:30～受付)
- 場 所 内原同仁会子どもセンター 水戸市小林町1186-84
- 内 容 里親制度説明、里親体験談 他
- 定 員 30名
- 参 加 費 無料
- 申 込 方 法 下記まで直接電話またはメールでお申込みください。

児童家庭支援センターあいびーでは、茨城県から「里親制度等普及促進・リクルート事業」を受託しています。

申込・問 児童家庭支援センターあいびー(里親リクルーター 新山) 水戸市小林町1186-84
☎029-291-3770 ✉satoriku@doujinkai.or.jp