

## [ひたまる25] スポーツ教室参加者募集

### 陰陽ヨガと薬膳料理教室(冬編)

季節に沿った過ごし方をテーマにしたヨガと薬膳料理の講座です。冬編のテーマは冷えない身体作り。

血の巡りを良くするヨガと身体を温める薬膳料理を紹介します。



- 期 日 11月28日(火)
- 時 間 ・陰陽ヨガ 9:30～10:30(受付9:10～)  
・薬膳料理 10:30～12:00
- 場 所 おおみやコミュニティセンター  
和室・調理実習室
- 対 象 女性の方ならどなたでも
- 講 師 古谷田和世氏(ヨガ)、坂本美樹氏(薬膳)
- 受 講 料 1,300円  
(保険料、食材費込み。当日徴収)
- 定 員 10名(先着順)
- 持 ち 物 ヨガマット(タオルケット等代用可)、  
汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

#### ○申込方法

ホームページにアクセスし、「お申し込みはこちら」をタップ。  
または事務局携帯電話宛にショートメールで「教室参加希望」と送信。



ホームページ

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

### 超初心者向けキックボクシングダイエット

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未経験者向け教室です。プロ格闘家の桜井隆多氏が見つミットにパンチやキックを蹴り込んだり、2人1組になって交互にミット打ちを行ったりします。

- 期 日 11月23日・30日(全2回、木曜日)
- 時 間 18:30～19:15
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 15歳以上の女性
- 講 師 桜井隆多氏
- 受 講 料 500円/回(保険料込み。当日徴収)
- 定 員 20名(先着順)
- 持 ち 物 汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 申込フォームへアクセス



申込フォーム



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

## スキー教室参加者募集

- 期 日 令和6年1月27日(土)
- 場 所 会津高原だいぐらスキー場(福島県南会津郡南会津町針生屋滝山857-150)  
※常陸大宮市役所・山方地域センターからバスで移動(予定)
- 対 象 市内の小学4年生～中学生
- 定 員 70名
- 参 加 費 小学生：3,700円/中学生：4,200円(リフト券・昼食代・保険料含む)
- 行 程 常陸大宮市役所・山方地域センター ⇄ スキー場  
【行き】5:00出発 → 8:30到着 【帰り】15:00出発 → 19:00到着
- 申込方法 ①申込フォームへアクセス ②申込書を下記へFAXまたは持参  
※申込書は市ホームページからダウンロードできます。
- 申込期間 11月28日(火)～12月27日(水) ※定員になり次第受付終了  
詳しくは、市ホームページまたはひたまるアプリをご確認ください。



市ホームページ



申込フォーム

**申込・問** 文化スポーツ課 スポーツ振興G ☎53-6500 FAX 53-6502