

【ひたまる25】教室参加者募集

ヨガ&シンギングボウルヒーリング体験教室

自律神経を整える効果が
高いと言われるヨガと、音
が幾重にも重なって聞こえ
る倍音という独特の音色が
心地良いシンギングボウル
のヒーリング体験です。



- 日 時 12月15日(金)
- 昼の部 ヨガ 14:30～15:15
シンギングボウル 15:20～16:00
- 夜の部 ヨガ 19:00～19:45
シンギングボウル 19:50～20:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 講 師 ヨガ：長岡真由美氏
シンギングボウル：ルペス・シュレッサ氏
- 定 員 各20名(先着順)
(最少催行人数各10名)
- 受講料 1,000円
(保険料込み。当日徴収。)
- 申込方法 Webフォームへアクセス
- 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、バスタオルまたはひざ掛け



Web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

ランニング超入門教室

運動経験の少ない方、過去にランニングをはじめ
てみたものの挫折した方向けに、歩くところからは
じめ、ケガせず未永くランニングを続けられる知識・
技術を学べるランニング教室を開催します。

- 日 時 12月5日(火)・12日(火) 全2回
(予備日 12月19日・26日)
19:30～20:45
- 場 所 西部総合公園(体育館玄関前集合)
- 講 師 吉川 勝(健康運動指導士・日本スポー
ツ協会公認スポーツプログラマー)
- 定 員 10名(先着順)
- 受講料 1,000円
(全2回分。保険料込み。当日徴収。)
- 申込方法 Webフォームへアクセスまたはメール
- 持ち物 汗拭きタオル、飲み物



Webフォーム

申込 講師・吉川 yoshikawamasaru01@gmail.com
問 講師・吉川 ☎090-3536-0234

高齢者ふれあい交流会参加者募集

高齢者の外出機会を作り、地域の人との交流や買い物を通して閉じこもり予防や心身の健康を図るため、ふれあい交流会を実施します。ぜひご参加ください。

- 期 日 令和6年2月9日(金)
- 行 先 日立方面 道の駅日立おさかなセンター(買い物)、JX金属 日鉦記念館(見学)
- 対 象 市内在住の65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の方で、自身でバスに乗降でき、買い物や支払いができる方
- 定 員 25名(先着順 ※定員になり次第締切)
- 参 加 費 1,500円(保険代・昼食代ほか) ※当日徴収
- 乗降場所 後日応募者に通知します。
- 注意事項 ・バスの乗降場所までは各自で集合してください。
・バスの乗降、店舗内外の移動はご自身でお願いします。
- 申込期限 12月27日(水)
- 申込方法 住所・氏名・生年月日(年齢)・電話番号を下記へご連絡ください。

申込・問 常陸大宮市社会福祉協議会 ☎53-1125