

【ひたまる25】スポーツ教室参加者募集

浅野佑介ヨガ教室(中期)		脳活運動(b)・スクエアステップ(s)体験教室	
呼吸とポーズで心身の健康を整え 免疫力を高める効果があるヨガの 教室です。		加齢とともに低下する身体機能、認知機能の予防効果 を高めるべく、「b・s体験教室」を開講します。	
			
○期日	9月5・12・19・26日、10月3・10・ 17・24・31日、11月7・14・21・28日、 12月5・12・19日 (木曜日、昼・夜各16回)	○期日	9月12・26日、10月10・24日、 11月14・28日、12月12日、 令和7年1月9・23日、 2月13・27日、3月13日 (木曜日、全12回)
○時間	昼の部10:30～11:30 夜の部19:30～20:30	○時間	13:30～15:30
○場所	西部総合公園体育館トレーニングルーム	○場所	おおみやコミュニティセンター 多目的ホール
○講師	浅野佑介氏	○定員	30名(先着順。定員に達し次第締切)
○参加費	1,500円/回(ひたまる25会員1,000円/回)	○参加費	300円/回(ひたまる25会員100円/回) ※保険代含む
○持ち物	ヨガマット(タオルケット等代用品可)、 汗拭きタオル、飲み物	○持ち物	飲み物・タオル・館内シューズ
申込方法	電話またはFAX 必要事項：氏名、ふりがな、住所、日中の連絡先、参加日(ヨガ教室は時間も)		
申込・問	スポーツクラブひたまる25事務局(火・金13:00～17:00) ☎55-9666 FAX55-9667 ☎090-2148-3921(ヨガ教室のみ)		



剣道教室参加者募集

日時	9/12(木)、9/19(木)、9/22(日)、 9/26(木)、9/29(日)、10/3(木)、 10/6(日)、10/10(木) 木曜日は18:30～20:00 日曜日は8:30～11:30
場所	大宮中学校 武道場
対象	市内在住、在学、在勤の方および市内 剣道団体所属の方
指導	市剣道連盟指導員等
定員	50名程度
参加費	500円(傷害保険料含む)
申込方法	電話、ショートメール、FAX 必要事項：氏名(ふりがな)、住所、 電話番号、性別、年齢、経験年数
申込期限	8月30日(金) 17:00
持ち物	【未経験者】運動のできる服装で参加 してください。竹刀は準備します。 【経験者】剣道具と木刀

申込・問 常陸大宮市剣道連盟 木村 健宏
☎080-9990-7805 FAX57-2278



ニュースポーツ体験教室参加者募集

ニュースポーツを体験しよう！軽い運動なので、
初めての方・運動が苦手な方でも楽しめます！

日時	9月8日(日) 8:30集合 9:00～11:00
場所	山方中学校体育館
種目	オーバルボール、シャフルボード、 ボッチャ、バグジー
対象	山方地域に居住または勤務の方 ※未就学児の方は、保護者の同伴が必要 です。
指導	市スポーツ推進委員
定員	50名
申込方法	山方地域センターへ直接またはFAX 必要事項：氏名・年齢・性別・連絡先
申込期限	8月30日(金)
持ち物	体育館シューズ・飲み物・タオル等

申込 山方地域センター ☎57-2111 FAX 57-3992
問 山方体育協会事務局 ☎090-8847-9363