



## 【ひたまる25】ノルディックウォーキング 定期練習会 参加者募集

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パーセントの運動効果がアップすると言われています。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ていねいに指導します。

数量限定ですが、貸し出し用ポールもありますので、お気軽にご参加ください。

期日・ 集合場所	9月28日(土)※ しかぜみなど (ひたちなか市牛久保1-10-18) 10月5日(土) 宇留野公園 10月19日(土) 宇留野公園 11月2日(土) 緒川運動公園 11月23日(土)※ 西部総合公園人工芝グレンデ駐車場 12月7日(土) 道の駅 常陸大宮～かわプラザ～ 12月21日(土) 道の駅 常陸大宮～かわプラザ～ 1月18日(土) 市役所駐車場 2月1日(土) 市役所駐車場 2月15日(土) 市役所駐車場 3月1日(土) 大宮運動公園 3月15日(土) 大宮運動公園 ※9月28日、11月23日は合同ノルディックウォーキング
時間	9:00～ 90分～120分程度(コースによって所要時間が異なります。) ※9/28、11/23は9:15集合
参加費	200円(保険代含む)会員は無料
申込方法	開始時間10分前までに直接現地に集合してください。
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(持っている方)で参加してください。 ※雨天中止 雨天時はひたまる25事務局まで問い合わせください。

問 スポーツクラブひたまる25事務局  
(火、金曜日13:00～17:00)  
☎55-9666 FAX55-9667  
✉ hitamaru25@ab.wakwak.com



## 第3回山方地域スポーツ大会 参加者募集

スポーツを通じて、健康で明るく活力のある地域社会づくりのため、誰でも簡単に楽しめるニュースポーツ等の種目を中心にスポーツ大会を開催します。豪華賞品も用意しています。ご家族・友人知人と一緒にお気軽にご参加ください。

日時	10月13日(日)集合8:30 競技9:00～12:00
場所	山方中学校グラウンド・体育館
種目	グラウンドゴルフ・ニュースポーツ(スピードラダーゲッター、シャフルボード、カンタン・ポッチャ等)
対象	山方地域に在住または在勤の方 ※未就学児の方は、保護者と一緒に参加してください。
参加費	無料
申込方法	山方支所窓口またはFAX 必要事項：種目・氏名・年齢・性別・連絡先
申込期限	9月27日(金)
持ち物	ニュースポーツ参加者：体育館シューズ グラウンドゴルフ参加者：クラブとボール
その他	ニュースポーツは、市スポーツ推進委員の指導の後、競技を行います。
主催	山方体育協会 会長 中嶋正夫

申込 山方支所 ☎57-2111 FAX57-3992  
問 山方体育協会 中嶋勤 ☎090-8847-9363