

初心者・中級者バドミントン教室参加者募集

- 日 時 8月20日、27日、
9月3日、10日、17日、24日、
10月1日、10月15日
(各日曜、計8回)
18:30～20:30
- 場 所 西部総合公園体育館メインアリーナ
- 対 象 者 小学生以上の方
- 定 員 先着30名程度
- 参 加 費 1,000円(保険代含む)
- 指 導 市バドミントン連盟指導員
- 持 ち 物 ラケット(貸しラケットあり)、飲み物、
タオル、帽子、運動ができる服装
- 申込期限 8月11日(金)17:00
- 申込方法 必要事項(氏名・住所・電話番号・年齢・
経験年数)を、下記まで直接または電
話・ショートメールにてお申し込みく
ださい。

申込・問 窓口 一般財団法人常陸大宮市スポーツ
協会事務局(西部総合公園体育館内)
電話・ショートメール
常陸大宮市バドミントン連盟
会長 助川 光一 ☎090-8877-0889

「元気アップ教室」参加者募集

高齢になっても元気で自分のことができるよう、
筋力や体力、バランス感覚、体の運動性など体を動
かす総合的な能力を鍛えるクロスフィットトレーニ
ングを行ってみませんか。

クロスフィットトレーニングとは、日常生活の動
作をベースにした動きをもとに、「心肺機能」「スタ
ミナ」「筋力」「柔軟性」「パワー」「スピード」「連動性」
「俊敏性」「バランス」「正確性」の10要素を総合的
に鍛えていくトレーニングです。

- 日 時 9月8日(金)、22日(金)、29日(金)
10月13日(金)、27日(金)
11月14日(火)、24日(金)
12月8日(金)、15日(金)、22日(金)
10:00～11:30

- 場 所 御前山地域センター(別館)
- 対 象 者 65～74歳の方
- 定 員 30名
- 参 加 費 無料
- 講 師 志村大宮病院
理学療法士・運動実践指導者
- 申込方法 窓口、電話、FAXのいずれかでお申し
込みください。
その際、氏名・住所・生年月日・電話
番号をお教えてください。
- 申込期間 8月1日(火)～8月7日(月)
- そ の 他 定員を超えた場合は抽選とし、申込者
全員に後日通知します。

申込・問 長寿福祉課 高齢者支援G
☎52-1111 内線174 FAX 53-5811

「夏休み親子レクリエーション」参加者募集

母子寡婦福祉会では、夏休み親子レクリエーショ
ンを開催します。新規入会の方を歓迎しますので、
この機会に本会へ入会し、親子で楽しい休日を通
しませんか。

- 日 時 8月19日(土)6:00～20:00
- 行 き 先 東京ディズニーランド
※大型観光バス1台を利用
※東京ディズニーランド到着後は自由行動
- 集合場所 総合保健福祉センター(かがやき)
- 対 象 者 母子寡婦福祉会会員の母と子、
新規入会の方
- 定 員 45名
※定員を超えた場合は抽選となります。
- 参 加 費 大人 9,000円
中人(中・高校生) 7,000円
小人(幼児・小学生) 5,000円
3才以下 無料
- 申込方法 7月28日(金)までに電話またはメール
でお申し込みください。

申込・問 常陸大宮市社会福祉協議会 ☎53-1125
✉welfare@hitachiomiya-shakyo.or.jp