



scひたまる教室 参加者募集

健康ヨガ教室(中期)
市民の健康維持を対象としたヨガ教室です。ストレスの軽減・免疫力アップ等の健康エクササイズとしてヨガが見直されています。 いやなことがあって気分が落ち込んでしまうことはありませんか？ ヨガで心をリフレッシュしましょう。
○期日：8月21・28日、9月4・11・18・25日、 10月2・9・16・23・30日、11月6・ 13・20・27日、12月4・11・18日 (木曜日、昼・夜各18回)
○時間：昼の部 10:30～11:30 夜の部 19:30～20:30
○講師：矢野 幸恵氏

ヨガティス教室(中期)
ヨガティスは、ヨガの呼吸法で身体と心を整え、ピラティスの動きで体幹を安定させます。 運動不足や筋力不足を感じている方、心がザワザワしている方はいらっしゃいませんか？ ヨガティスで身体も心も整えましょう。
○期日：8月20日、9月10・24日、10月8・22日、 11月12・26日、12月10日 (水曜日、昼・夜各8回)
○時間：昼の部 14:30～15:30 夜の部 19:00～20:00
○講師：長岡 真由美氏

場所	西部総合公園体育館トレーニングルーム (工業団地25)
対象	どなたでも
参加費	1,000円/回、ひたまる25会員は 700円/回(保険料込み。当日徴収。)
定員	各30名程度(先着順)
申込方法	電話 必要事項：氏名、住所、連絡先、参加日時
申込期間	定員に達するまで
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

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局
(火・金13:00～17:00)
☎070-4501-1025 ☎090-2148-3921



令和7年度ソフトテニス教室(前期) 参加者募集

日時	9月2日(火)、4日(木)、9日(火)、 11日(木)、18日(木)、23日(火・祝) 毎週火・木曜日 計6回
場所	西部総合公園体育館メインアリーナ (工業団地25)
対象	小学生の部 18:00～19:15 中学生の部 19:30～20:45
参加費	2,000円(保険料等) ※初日に受付で徴収します。
定員	小学生の部20名・中学生の部30名
指導	日本スポーツ協会ソフトテニス指導員他
申込方法	下記へ直接またはFAX 必要事項：氏名(ふりがな)・住所・電話番号・学校・学年・経験の有無
申込期限	8月29日(金)
持ち物	テニスラケット、室内シューズ、飲み物、タオル等 ※貸しラケットあり

問 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)
☎52-5223 FAX52-5224



大宮の歴史を考える会 連続講座を開催します

【幕末水戸藩の尊攘運動は、なぜ失敗したのか(2)】

日時	8月3日(日) 13:30～15:30
場所	おおみやコミュニティセンター 2階 多目的ホール(北町400-2)
内容	水戸藩改革と天保検地
講師	高橋 裕文氏(歴史学博士)
定員	60名(定員になり次第締切)
参加費	300円(資料代)
申込方法	事務局へ電話またはショートメール
主催	大宮の歴史を考える会
共催	大宮郷土研究会
後援	常陸大宮市歴史民俗資料館

申込・問 大宮の歴史を考える会事務局(野内正美)
☎090-1836-9246(ショートメール)