

## 【ひたまる25】ノルディックウォーキング定期練習会(下半期)

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パーセントアップの運動効果があると言われています。練習会では、日本ノルディックウォーキング振興会公認指導士が丁寧に指導します。

数量限定ですが、貸し出し用ポールも有りますので、お気軽にご参加ください。

日時	10月4日(土)・18(土)	宇留野公園(宇留野687)
集合場所	11月1日(土)・24日(月・祝)	緒川運動公園(上小瀬5777) ※24日は、5クラブ合同「スポーツクラブひたまる25」主催で行います。
	12月6日(土)・20日(土)	道の駅常陸大宮(岩崎717-1)
	1月17日(土)・2月7日(土)・21日(土)	市役所駐車場(中富町3135-6)
	3月7日(土)・21日(土)	大宮運動公園(鷹巣1860)
	時間	9:00～ ※11月24日(月) 合同ノルディックウォーキングは9:15集合 90分～120分程度(コースによって所要時間が異なります。)
参加費	200円(保険料含む) 会員は無料	
申込方法	開始時間10分前までに直接現地にお集まりください。	

※ウォーキングに適した衣服、シューズで、ご参加ください。

ノルディックポールを持っている方は、ご持参ください。

※雨天時は各自でひたまる25事務局までお問合せください。

☎ スポーツクラブひたまる25事務局 ☎070-4501-1025(火・金13:00～17:00) ✉ s.c.hitamaru@gmail.com

### イベント



#### 茨城県パラスポーツ体験会

常陸大宮市文化センター・ロゼホールで開催される「茨城県障害者福祉の集い」と同時に、同会場にて「パラスポーツ体験会」を行います。パラスポーツに興味のある方ならどなたでも参加可能です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時	10月16日(木) 11:00～15:00
場所	市文化センター●ロゼホール 小ホール
種目	ボッチャ・輪投げ・ラダーゲッター

※申込みは不要です。

「茨城県障害者福祉の集い」では、以下の講演会が開催されます。この講演会にも申込不要で参加できます。

テーマ	「僕の宝物」
時間	13:30～15:00(受付:12:30)
講師	嵯峨根 望氏(東京パラリンピック シッティングバレーボール日本代表)

☎ 社会福祉課 社会福祉G ☎52-1111 内線135



#### 御前山絵てがみ作品展

常陸大宮市文化協会所属の御前山絵てがみクラブ会員による作品展を開催します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

日時	10月23日(木)～26日(日) 10:00～16:00 (23日は13:00開始、26日は15:00終了)
場所	常陸大宮市ふれあいギャラリー (北町15・高速バス停隣)
入場料	無料

※ふれあいギャラリーで作品展を開催しませんか。詳しくは、中央公民館へお問合せください。

☎ 中央公民館(ロゼホール内) ☎52-0673