



【ひたまる25】スポーツ教室 参加者募集

ヨガティス教室 (中期)	
<p>ヨガティスは、ヨガとピラティスの良い所取りをしたエクササイズです。ヨガの呼吸法をしながら、普段使わない身体の深部の筋力を鍛える運動をします。できない動きは、無理には行いません。初心者でも無理なく取り組むことができます。</p>	
○期日	8月5日・26日、9月9日・23日、 10月14日・28日、11月11日・25日 (全て水曜日全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

健康ヨガ教室 (中期)	
<p>初心者を対象としたヨガ教室です。ストレスの軽減・免疫力アップなどの健康のエクササイズとしてヨガが見直されています。前期の参加者からは、歩くのがスムーズになったなどの声が上がっています。ヨガで健康な身体を作りましょう。</p>	
○期日	8月6日・20日・27日、9月3日・10日・ 17日・24日、10月1日・8日・15日・22日・ 29日、11月5日・12日・19日・26日 (全て木曜日 昼夜各16回)
○時間	昼の部 10:30～11:30 夜の部 19:30～20:30
○講師	橋本 直美 氏(昼の部) 矢野倉 幸恵 氏(夜の部)

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)
定員	各教室 30人程度 ※先着順
参加費	各教室 1,000円/回 会員700円/回 (保険料込み。当日徴収)
持ち物	ヨガマット(タオルケット可)、 汗拭きタオル、飲み物
申込方法	電話 (必要事項：氏名、住所、連絡先、参加日時)

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



体験型企画「災害ボランティアを 知ろう!」参加者募集

常陸大宮市ボランティア市民活動センターでは、中高生を対象に夏休み体験ボランティア講座を開催します。災害ボランティアトレーニングセンターでは、実際に災害現場で使用する重機を使った体験をします。

また、筑波宇宙センターでは、実物大の人工衛星や本物のロケットエンジンなどの展示を見学します。

日時	8月18日(火) 8:00～17:00
場所	日本財団災害ボランティアトレーニングセンター(つくば市南原2)
行程	8:00 総合保健福祉センター「かがやき」 出発 10:00～11:30 日本財団災害ボランティアトレーニングセンターにて体験型研修 12:00～13:30 イーアスつくば(自由昼食・買い物) 14:00～15:00 筑波宇宙センター 17:00 総合保健福祉センター「かがやき」 到着(予定)
対象	市内在住、在学中の中高生
定員	20人 ※先着順
参加費	無料
持ち物	筆記用具、飲料
申込方法	電話
申込期限	7月31日(金)

※申込人数が10人に満たない場合は、中止になることがあります。

※動きやすい服装でご参加ください。

申込・問 常陸大宮市社会福祉協議会 ☎53-1125