



【scひたまる】脳活運動・スクエア ステップ体験教室 参加者募集

「b(脳活運動)・s(スクエアステップ)体験教室」を開講します。低下する身体機能、認知機能の予防効果が期待できます。ぜひご参加ください。

日時	10月8日・22日、11月12日・26日、 12月10日・24日、1月14日・28日、 2月18日・25日、3月11日 (木曜日、全11回) 13:30～15:30
場所	おおみやコミュニティセンター 多目的ホール(北町400-2)
定員	各回30人 ※先着順
参加費	500円/回(ひたまる25会員300円/回) ※保険料込み。当日徴収
持ち物	館内シューズ、飲み物、タオル
申込方法	電話(必要事項:氏名、ふりがな、 住所、日中の連絡先、参加日)

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



第5回山方地域スポーツ大会 参加者募集

山方地域住民・通勤者を対象に、誰でも簡単に楽しめるニュースポーツなどの種目を中心とした、スポーツ大会を開催します。ご家族・友人知人と一緒に気軽にご参加ください。

日時	10月11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 (山方3267)
対象	山方地域在住・在勤の人 ※未就学児は保護者同伴
種目	グラウンドゴルフ、ニュースポーツ
参加費	無料
持ち物	・グラウンドゴルフ:クラブ、ボール ・ニュースポーツ:体育館シューズ
申込方法	山方支所へ直接またはFAX (必要事項:種目、氏名、年齢、性別、 連絡先)
申込期限	10月2日(金)

申込 山方支所 ☎57-2111 FAX57-3992
問 山方体育協会 小口 ☎090-8927-0945



【scひたまる】貯筋運動教室 参加者募集

健康に長生きするため、筋力を貯める方法を学ぶ「貯筋運動教室」を開講します。ぜひご参加ください。

日時	10月10日・17日・31日、 11月7日・14日・21日、 (土曜日、全6回) 10:00～11:30
場所	旧大場小学校(小野451)
定員	各回20人 ※先着順
参加費	500円/回(ひたまる25会員は無料) ※保険料込み。当日徴収
持ち物	ヨガマット(タオルケット可)、飲み 物、タオル
申込方法	電話(必要事項:氏名、ふりがな、 住所、日中の連絡先、参加日)

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



第42回市民ゴルフ大会 参加者募集

日時	10月20日(火) 8:00集合 8:30スタート
場所	水戸グリーンカントリークラブ (照田1507)
対象	市内在住・在勤の人(市外の人でも同伴 に市内在住・在勤の人がいれば可)
定員	120人 ※定員を超えた場合は抽選
参加費	9,680円 (参加費2,500円 プレー費7,180円)
競技方法	・前半9ホール・ストロークプレー ・新ペリア方式・ダブルパー打切り ・同スコアの場合は、年長者を上位 とする。
競技規則	・プレイング4のあるホールは、必ず 使用 ・70歳以上はシルバークティ使用可
主催	常陸大宮市ゴルフ連盟
申込方法	FAXまたはメール (必要事項:氏名、電話番号)
申込期限	10月9日(金) 17:00

申込・問 常陸大宮市ゴルフ連盟 大瀧 愛一郎
☎090-2565-5462 FAX58-5022
✉aic.otaki@gmail.com