

明るく 楽しく 健康づくり！

「中高齢者スポーツ教室」(全15回)の 参加者を募集します



ターゲット 3.4

令和3年4月2日

郡山市文化スポーツ部

スポーツ振興課(総合体育館)

担当:菅野 則夫

TEL:934-1500

SDGs ターゲット:3.4「精神保健及び福祉を促進する」

郡山市スポーツ・レクリエーション協会等の指導員を講師にお招きし、「中高齢者スポーツ教室」を開催いたします。

- 1 日時 ① 4月21日 ② 5月12日 ③ 5月19日 ④ 6月9日 ⑤ 6月23日
⑥ 7月7日 ⑦ 7月14日 ⑧ 9月1日 ⑨ 9月8日 ⑩ 9月22日
⑪ 10月13日 ⑫ 10月20日 ⑬ 11月17日 ⑭ 11月24日 ⑮ 12月1日

※ すべて水曜日開催で、時間はいずれも午前10時～正午

※ 新型コロナウイルス感染症に対する、適切な感染防止策を講じて実施予定ですが、感染拡大の状況により、延期、中止の場合があります。

2 会場 宝来屋 総合体育館(小体育館・柔道場)

3 対象 市内在住・在勤の方(50歳以上)

4 定員 150名(定員になり次第締め切ります。)

5 内容 軽スポーツ、気功体操、健康体操、ストレッチ体操、自彊術
カーリンコン(床上カーリング)

※ マスク、運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲料水等は各自で準備願います。

6 講師 郡山市スポーツ・レクリエーション協会指導員等

7 料金 無料

8 申込み 4月6日(火)～4月16日(金)までの期間に、総合体育館窓口へ直接お申込みください。

※ 午前9時～午後7時(日曜日は午後4時まで)にお越しください。

※ 電話、ファックス、メールでは、お受けいたしません。