

機器を活用して体力の維持・向上をみぞそう！
「体力向上トレーニング教室④」の
参加者を募集します



ターゲット 3.4

令和3年11月25日
郡山市文化スポーツ部
スポーツ振興課
担当：橋本 香
TEL：924-3441

SDGs ターゲット：3.4「精神保健及び福祉を促進する」

仙台大学の職員を講師にお招きし、「体力向上トレーニング教室④」を開催します。

1 日 時 12月19日（日）午後1時～午後3時

※ 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 郡山総合体育館（トレーニング室）

3 対 象 市内在住・在勤の方（高校生～50歳未満）

4 定 員 15名（定員になり次第締め切ります。）

5 内 容 宝来屋 郡山総合体育館の運動機器を効果的に活用しての体力向上法の指導

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

6 講 師 仙台大学職員

7 料 金 無 料

8 申込み 12月3日（金）～12月12日（日）までの期間に、宝来屋 郡山総合体育館窓口へ直接お申込みください。ただし、休館日（月曜日）は除きます。

※ 午前9時～午後7時（日曜日は午後4時まで）にお越しくください。

※ 電話、ファックス、メールでは、お受けいたしません。