



明るく 楽しく 健康づくり！
「中高齢者スポーツ教室Ⅰ」（全8回）の
参加者を募集します



ターゲット 3.4

令和4年4月1日
郡山市文化スポーツ部
スポーツ振興課
課長 郡司 兼介

TEL：924-3441

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などの指導員を講師にお招きし、「中高齢者スポーツ教室Ⅰ」を開催します。

- 1 日時 ①4月27日 ②5月11日 ③5月25日 ④6月 8日
⑤7月13日 ⑥7月20日 ⑦8月 3日 ⑧8月17日

※ すべて水曜日開催で、時間はいずれも午前10時～正午までです。

※ 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 40名（定員を越えた場合は、抽選となります。）

- 5 内容 パワーヨガ、気功体操、健康体操、ストレッチ体操、^{じきょうじゅつ}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、飲料水など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など

- 7 料金 無料

- 8 申込み 4月6日（水）～4月10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いただくかウェブサイト（郡山市ウェブサイトから「市民スポーツ教室」を検索）からお申し込みください。

※ 事務所申込みは、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。ただし、休館日（月曜日）は、除きます。

※ 郡山市ウェブサイト「市民スポーツ教室」URL

<https://www.city.koriyama.lg.jp/soshiki/44/1689.html>



※ 電話、ファックスでは、お受けいたしません。