

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



ターゲット 3.4

令和4年8月17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Ⅱ」を開催します。

- 1 日時 ① 9月14日 ② 9月21日 ③10月 5日 ④10月26日
⑤11月 2日 ⑥11月16日 ⑦11月30日 ⑧12月 7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（定員を超えた場合は抽選となります。）
※ より多くの方に参加いただくために、中高齢者スポーツ教室Ⅰ参加者の連続申込みはできません。
- 5 内容 パワーヨガ、気功体操、健康体操、ストレッチ体操、^{じきょうじゆつ}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 8月17日（水）～8月21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し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。
※ 窓口申込みは、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。
※ 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。

