

明るく 楽しく 健康づくり！
50歳以上の方を対象としたスポーツ教室の
参加者を募集します



ターゲット 3.4

2023年4月5日
郡山市文化スポーツ部
スポーツ振興課
課長 柳沼 貴世
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」(全8回)を開催します。

- 1 日時 ①4月26日 ②5月10日 ③5月17日 ④5月24日
⑤6月14日 ⑥6月28日 ⑦7月5日 ⑧7月12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。

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。)

5 内容 ヨガ、気功体操、健康体操、ストレッチ体操、自彊術^{じきょうじゆつ}、カーリンコン(床上カーリング)

※ 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5日(水)～4月9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、以下ウェブサイト「市民スポーツ教室」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/site/kokokara-koriyama/56338.html>

※ 電話、ファックスでは、お受けいたしません。

