



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

2024年7月12日
郡山市文化スポーツ部
スポーツ振興課
課長 渡辺 正樹
TEL : 924-3448

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」(全8回)を開催します。

- 1 日時 ① 8月21日 ② 9月4日 ③ 9月18日 ④ 10月2日
⑤ 10月16日 ⑥ 10月30日 ⑦ 11月6日 ⑧ 11月20日

※ すべて水曜日開催、時間はいずれも午前10時～正午までです。

2 会場 東部体育館

3 対象 市内在住・在勤の方(50歳以上)

4 定員 60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、ボッチャ

※ ヨガマット、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 7月24日(水)～7月28日(日)までの期間に郡山市ウェブサイトの「市民スポーツ教室」からお申し込みください。

※ 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。



2024(令和6)年 郡山市は市制施行100周年!!

ひらけ 未来へ こおりやま