

令和4年度 マイタウンスポーツデー
宮城野区スポレク祭

ボディメンテナンス/開催要項

日々の生活で歪みが生じ、動きにくくなってくる身体。

ストレッチ用ポールを使用したエクササイズやストレッチで身体を整えていきましょう。

※参加申込は**先着順**となります。お早めにお申込みください。

1. 開催日時 令和4年10月10日(月) スポーツの日
14:30~15:20

2. 開催場所 宮城野体育館 多目的室

3. 参加資格 中学生以上の方
定員30名 (**先着順**) 事前申込が必要となります。

4. 申込方法

宮城野体育館窓口 又は 電話 にて受付
申込開始日 9月6日(火) 10:00~ (先着順)
電話番号 <u>022-231-1221</u>

5. 持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴 (タオル、飲み物等)

6. 注意点 14:00より受付を開始いたします。
※開始時間に遅れますと**ご参加できません**ので、
お早めにご来館ください。

7. 問合せ先 仙台市新田東総合運動場 (宮城野体育館)
住所: 仙台市宮城野区新田東 4-1-1 電話番号 022-231-1221