


こんな時、仙北市のスポーツ推進委員  
を派遣します。



友達もいってたけど、  
近頃、体が固くなってし  
まった。運動不足かも。

ストレッチの種類  
を覚えたいな。

そんな時、スポーツ推進委員がお邪魔して、立位や座位な  
どのストレッチ体操や歩き方をいっしょに行います。又、体  
力測定の実施などもお手伝いします。

みんなで楽しめる軽スポーツがあるよう  
だが、どんな感じかな。



そんな時、スポーツ推進委員が「ペタンク」をお勧めします。  
大人数で玉を放り投げるゲームですが、ワイワイがやがや  
と進み、最終投で大逆転もあります。ぜひ、お試しください。

約5名以上の参加者がいれば、公共施設や地域の会館な  
どでの、いろいろな運動にスポーツ推進委員を派遣できま  
す。詳細は仙北市ホームページの「市民情報」生涯学習ス  
ポーツをご覧ください。下記まで問合せください。

問合せ先 仙北市スポーツ振興課

TEL 43-3390 FAX 54-1727