

【重要】来年度年度第1期募集については、指定管理候補者として行うものです。
管理者の正式決定は、静岡市2月の議会の議決（3月中旬）となるため、その点ご承知おきください。

令和8年度 第1期 水曜AMシニア健康体操教室 開催要項

概ね60歳以上の方を対象にした教室です。
簡単なストレッチや筋力トレーニングで無理なく身体を動かしましょう。
健康の維持や体力づくりに役立ててください。

- 1. 場 所 アリーナ
- 2. 日 時 水曜日 9時30分～10時30分

4月	8	15	22			6月	3	10	17	24	
5月	13	20	27			7月	1	8			

(全12回)

- 3. 対 象 概ね60歳以上の人
*「スポーツ教室のきまり」に同意される方
- 4. 定 員 120人
- 5. 指導者 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター
- 6. 受講料 ①②のいずれかを選択できます
申込み
① 12回 4,000円
令和8年3月11日(水)9時00分～
※受講料持参の上、窓口にお越しください
② 1回 700円(回数券の販売あり)
※当日直接窓口でお支払ください
- 7. 持ち物 体育館シューズ・飲み物・ヨガマット(ある方)
- 8. 備 考 ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。(裏面に記載)
●駐車場が満車の際には、近隣の有料駐車場をご利用ください。
●定員に満たない場合は、5月31日(日)20時まで受け付けます。