

【重要】来年度第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** **膝痛・腰痛緩和体操** 開催要項

膝や腰の痛みを緩和するように、膝や腰まわりの筋肉をほぐしたり、簡単なトレーニングで鍛えたり…ゆったりと身体を動かす教室なので、教室が初めての方も、体力に自信のない方も安心してご参加ください。
※医療行為を目的としたものではありません。

1. 場 所 柔剣道場
2. 日 時 下表記載の水曜日 13時30分～14時30分

4月	8	15	22		6月	3	10	17	24
5月	13	20	27		7月	1	8	15	22 29

(全15回)

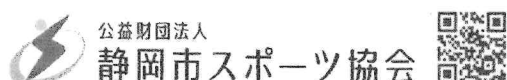
3. 対 象 18歳以上の人
*「スポーツ教室のきまり」に同意される方
4. 定 員 30人
5. 指導者 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター
6. 受講料 ① 15回 7,500円 / ② 1回 700円 (回数券の販売あり)
※ 定員に満たない場合は1回受講ができます
7. 持ち物 運動のできる服装・水分補給ができる物・タオル・ヨガマット
8. 備 考 ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご確認ください。(裏面に記載)
●駐車台数に限りがありますので、駐車できないことがあります。
自転車・バイクや公共交通機関をご利用下さるようお願い致します。

募集日時 ① 令和8年3月18日(水)9時10分 受付開始

【申込の流れ】 *東部体育館窓口で申込書記入の上、受講料をお支払いください。
*受付開始時点で希望者(受付会場にお越しの方)が定員を超えている場合は、その場で「抽選」を行います。
(1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限ります。)
*定員になり次第受付終了となりますが、定員に満たない場合は
令和8年5月31日(日)まで申込順で受けつけます。
*窓口は、9時から20時までとなります。(休館日を除く)

② 当日窓口でお支払い

【主催】



【お問合せ】

静岡市東部体育館
(指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会)

☎：054-264-8485