

まだまだ老け込まない!!

健康な体づくりを!!

40歳からの

# 筋力UP!!教室

実施日 令和2年 9月 23日、30日  
10月 14日、21日、28日  
11月 11日、18日、25日 (水曜日) 全8回

時間 13:30~15:00

会場 清水総合運動場 剣道場

対象 40歳から74歳までの人  
(医師から運動を止められていない方)

受講料 4,000円

定員 20名

持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物、体育館シューズ、マスク

申込み 8月19日(水) 9:00より~申込順  
受講料持参の上、清水総合運動場窓口へ(マスク着用にて)



お問合せ

清水総合運動場

清水区清開2丁目1-1

電話 054-334-5049