

令和3年度 第2期

まだまだ老け込まない!!

健康な体つくりを!!

40歳からの

筋力UP!!教室

【日程変更です!】

実施日 令和3年 9月 ~~22日、29日~~
10月 13日、20日、27日
11月 17日、24日
12月 1日
変更後→12月 8日、15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25日(水) 9:00より~申込順
清水総合運動場体育館窓口へ(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