

令和6年度

長田体育館

イスに座って



生き活き体操



いつでも1回500円で参加できます!

内 容

ストレッチ・筋トレ・脳トレ・リズム運動

開催日

[8月] 20・27

[9月] 3・10・17・24

[10月] 1・8・15・22・29

[11月] 12

火曜日（全12回）

時 間

10:50~11:50

会 場

長田体育館 多目的室

対 象

18歳以上の人

定 員

15人

持 ち 物

体育館シューズ（室内履き）・タオル

運動のできる服装・水分補給用の飲み物

☞開催時刻の2時間前から終了時刻までの間に静岡市南部に[大雨・洪水・暴風]警報のうちいずれか1つでも発表されているまたはされた場合は中止となります



公益財団法人
静岡市スポーツ協会



静岡市長田体育館

お問合せ〈指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会〉

TEL：054-257-3411