

シニアのための運動教室

会場



駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション

(静岡市葵区駿府町2-80 中央体育館敷地内)

※当日の受付は9:00より、会場にて行ないます。

全教室に参加するのはどう？

どの教室も楽しそうだね



受講料 500円 / 各教室

1 11/11 火

09:30 - 11:00

予備日 11/12 水

らくらくウォーキング 教室

身体に負担をかけにくい歩き方を学んだり、段差を歩行する練習などを行ないます！
秋の駿府城公園内を気持ちよくウォーキングしましょう！

運動強度 ★★☆☆

歩行距離

2km 程度

2 11/10 月

09:30 - 11:00

雨天時 中央体育館剣道場

ストレッチ&ヨガ 教室

身体をほぐす要素のあるストレッチやヨガをおこないます。
ウッドデッキで心地よい秋風を感じながら、
ゆったりと身体をときほぐしませんか？

運動強度 ★☆☆☆



3 11/13 木

09:30 - 11:00

予備日 11/20 木

筋トレ&ウォーキング 教室

歩く際に必要な「体幹」や「足腰」を鍛えるトレーニングを行ないます。トレーニング後は、歩くフォームを確認しながら実際に城北公園までウォーキングします。

運動強度 ★★★★★

歩行距離

4km 程度

対象 概ね 60 歳以上 10 人 / 各教室

持ち物 運動のできる服装 飲み物 帽子

申込み

10/20 月 09:00 から申込順

電話で静岡市スポーツ協会 (☎054-654-5151) へ！

(公財) 静岡市スポーツ協会 8:30~17:15 ※土日祝を除く



主催・
問い合わせ
指定管理者



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka City Sports Association

静岡市駿河区曲金3-1-10 ツインメッセ静岡西館2F
TEL 054-654-5151 静岡市スポーツ協会 検索

スポーツ・まちづくり共同事業体 (公益財団法人静岡市スポーツ協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社)

