

正しく歩こう!

対象

65歳以上

※10/1時点

# シニアウォーキング教室

～ ウォーキングの効果を効率よく引き出す歩き方を学びましょう!! ～

2021年

10月21日

木

9:30 ~ 11:00

小雨決行・荒天中止

予備日 10/22(金)

※開催時刻の2時間前(7:30)から終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨・洪水・暴風】警報のうちいずれか1つで発表された場合は教室が中止となります。

**定員** 10人 ※医師から運動を止められていない方 **受講料** 500円 ※当日集金

**持ち物** マスク・運動のできる服装・タオル・水分補給用の飲み物・帽子  
※駿府城ラン・アト・リフレッシュステーション内では必ずマスクをご着用ください。

**指導員** (公財)静岡市体育協会 インストラクター (高齢者体力づくり支援士 健康運動指導士)

**会場** 駿府城公園内 (★集合は駿府城ラン・アト・リフレッシュステーション)  
★当日の受付は、9:00より駿府城ラン・アト・リフレッシュステーションにておこないます。

申込方法

令和3年10月1日(金)午前9時～

電話(☎654-5151)にて受け付けます! ※申込順

(公財)静岡市体育協会

<受付時間>

月～金 9:00～17:00