

正しく歩こう!

対象

65歳以上

※6/1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!!～

日時

2022年 6月 21日(火) 9:30～11:00

小雨決行・荒天中止 予備日：6月22日(水)

※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つでも発表された場合は教室が中止となります。

定員

15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・アンド・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。

講師

(公財)静岡市スポーツ協会 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)

場所

駿府城公園内 (★集合は駿府城ラン・アンド・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・アンド・リフレッシュステーションにておこないます。

申込方法

2022年6月7日(火) 午前9時から
電話 (TEL054-654-5151) にて申込順で受け付けます!!

(公財)静岡市スポーツ協会

<受付時間>

月～金 9:00～17:00

主催・
問い合わせ



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

指定管理者

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)