

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効率よく引き出す歩き方を学びましょう!! ～

日時

2023年10月12日(木) 9:30 ～ 11:30

小雨決行・荒天中止 予備日：10月13日(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つでも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

運動のできる服装・タオル・水分補給用の飲み物・帽子

講師

(公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター

場所

駿府城公園(歩き方指導) → 静岡駅周辺(散策) → 駿府城公園
★集合場所は「駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション」です。(受付時間 9:00 ～)

申込方法

2023年9月27日(水) 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>

平日 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)