

# シニアストレッチ教室

激しい運動が苦手な方でも大丈夫！

筋トレ要素を交えた体操で心と体をリフレッシュ♪

日程：平成30年9月6日、13日、20日、27日  
10月4日、18日、25日  
11月1日、8日、15日、22日、29日（木曜日）全12回

時間：13:00～14:00

開場：清水総合運動場 多目的室2

対象：60歳以上の男女15名（申込み順）  
※医師から運動を止められていない方

受講料：5,000円

申込み：平成30年8月1日（水）9:00～申込み順  
会費持参の上、直接清水総合運動場窓口へ

問い合わせ先：清水総合運動場

〒424-0924

静岡市清水区清開2-1-1

☎054-334-5049

