

令和3年度 第3期

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：令和4年 1月6日・13日・20日・27日

2月3日・10日・17日・24日

3月3日・10日・17日・24日（木曜日）全12回

時間：13：30～14：30

開場：清水総合運動場 武道場（剣道場）

対象：60歳以上の人 25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

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物、マスク

申込み：令和3年12月9日（木）9：00より～申込み順

清水総合運動場体育館窓口へ（マスク着用にて）



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

