

令和4年度 第1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 4月14日・21日・28日
5月12日・19日・26日
6月2日・9日・16日・23日・30日
7月7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4年 3月24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）

※（公財）静岡市体育協会は、4月から（公財）静岡市スポーツ協会
に名称変更します。

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

