

令和5年度

# 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5年 4月27日  
5月11日・18日・25日  
6月1日・8日・15日・22日・29日  
7月6日・13日・20日 (木曜日) 全12回

時 間：13:30～14:30

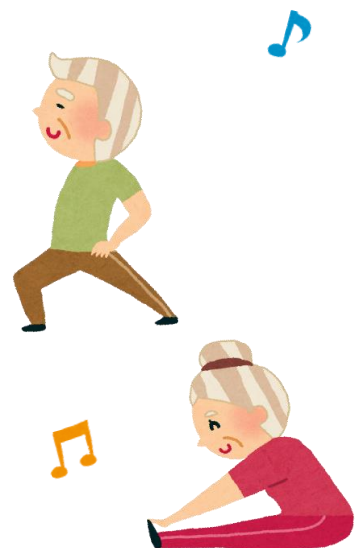
開 場：清水総合運動場 武道場（剣道場）

対 象：60歳以上の人 30人

※医師から運動を止められていない方

受講料：5,000円

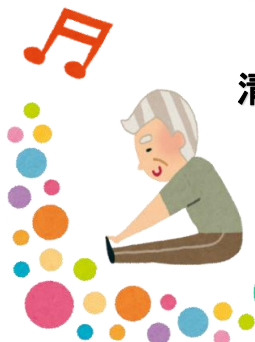
持ち物：運動のできる服装・タオル・飲み物



申込み期日：令和5年4月13日（木）9時10分 受付開始

※ 受付開始時点で希望者（受付会場にお越しの方）が定員を超えている場合は、その場で「抽選」を行います。

清水総合運動場体育館窓口へお越しください。



【主催】

公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

静岡市清水総合運動場

〈指定管理者：（公財）静岡市スポーツ協会〉

TEL054-334-5049