

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 9月7日・14日・21日・28日

10月5日・12日・19日・26日

11月2日・9日・16日・30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8月15日（火）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