

令和6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：4月25日

5月9日・16日・23日・30日

6月6日・13日・20日・27日

7月4日・11日・18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6年4月11日（木）9時00分 受付開始

※ 9時00分時点で希望者（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。（1人1名分、代理申込は18歳以上の方に限ります。）



清水総合運動場体育館窓口へお越しく下さい。

【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