

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：令和7年 1月9日・16日・23日・30日

2月6日・13日・20日・27日

3月6日・13日

(木曜日)全10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：4,200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12月12日(木)10時 受付開始

※ 10時時点で希望者(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。

※ 定員に達しない場合の申込み締切は1月31日です。

【主催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【問合せ先】

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〉

TEL：054-334-5049

【公式Xアカウント】

