

# 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：平成31年1月10日、17日、24日、31日  
2月7日、14日、21日、28日  
3月7日、14日（木曜日）全10回

時間：13:00～14:00

開場：清水総合運動場 多目的室2

対象：60歳以上の人15名（申込み順）  
※医師から運動を止められていない方

受講料：4,200円

申込み：平成30年12月4日（火）9:00～申込み順  
会費持参の上、直接清水総合運動場窓口へ

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

