

# 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2年1月9日、16日、23日、30日

2月6日、13日、20日、27日

3月5日、12日、19日、26日

(木曜日) 全12回

時間：13:30～14:30

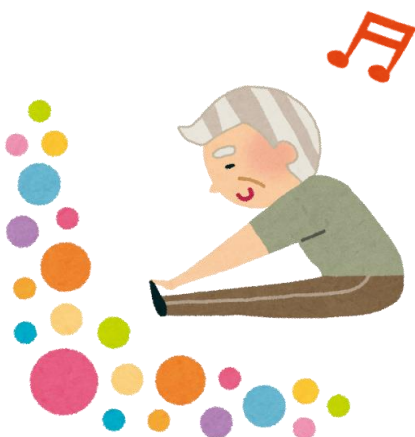
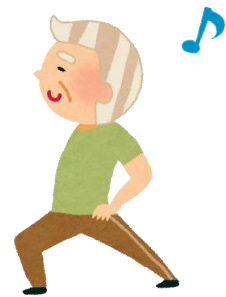
開場：清水総合運動場 多目的室2

対象：60歳以上の人15名

※医師から運動を止められていない方

受講料：5,000円

申込み：令和元年12月12日（木）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

