

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4月16日、23日

5月14日、21日、28日

6月4日、11日、18日、25日

7月2日、9日、16日（木曜日）全12回

時間：13：30～14：30

場所：清水総合運動場 武道場

対象：60歳以上の人 30名（申込み順）

※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2年3月5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