

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 9月10日、24日

10月1日、8日、22日、29日

11月5日、12日、19日、26日

12月3日、10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 20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

持ち物：運動のできる服装、マスク

申込み：令和2年8月6日（木）9：00より～申込み順

受講料持参の上、清水総合運動場窓口へ(マスク着用にて)

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