

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3年 1月7日、14日、21日、28日

2月4日、18日、25日

3月4日、11日、18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 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：4,200円

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物、マスク

申込み：令和2年12月10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

