

令和3年度 第1期

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4月15日、22日

5月13日、20日、27日

6月3日、10日、17日

(木曜日) 全8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 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： 3,400円

申込み：令和3年4月8日(木) 9:00～申込み順

清水総合運動場体育館窓口へ(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