

令和3年度 第2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♪

【日程の変更です！】

日程：令和3年 ~~9月9日・16日・30日~~

~~10月7日・14日・21日・28日~~

11月4日・11日・18日・25日、12月2日

**変更後**→12月9日・16日・23日（木曜日）全11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 25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、タオル、飲み物、マスク

申込み：令和3年8月5日（木）9:00より～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

