

令和8年度 **第1期 火曜シニア健康体操教室** 開催要項

静岡市北部体育館 TEL 255-6262

60歳以上の方を対象にした教室です。
無理なく自分のペースで、ストレッチやトレーニングに取り組みましょう
健康の維持や体力づくりに役立ててください。

1. 場 所 剣道場
2. 日 時 火曜日 13時30分～14時30分

4月	7	14	21	28					
5月	12	19	26						
6月	2	9	16	23	30				
7月									

(全12回)

3. 対 象 概ね60歳以上の人
*「スポーツ教室のきまり」に同意される方
4. 定 員 70人
5. 指導者 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター
6. 受講料 ① 12回 4,000円 ② 1回 700円(回数券の販売あり)
※ 受講は、①②のいずれかを選択できます。
7. 持ち物 運動のできる服装・体育館シューズ・水分補給ができる物
8. 備 考 ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。(裏面に記載)

【申込開始日時】

① 令和8年3月3日(火) 13時00分 受付開始

- * 受講料持参の上、事務所窓口にお越しください。
- * 定員になり次第受付終了となります。
- * 募集締切日は、5月31日(日) 20時までです。

② 参加当日に窓口にてお支払いください。

