

令和8年度 **第2期 金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

概ね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 金曜日 13時30分～14時30分

8月									
9月	25								
10月	2	9	16	23	30				
11月	13	20							

(全8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 8回 2,700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7月3日(金) 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、9月30日(水) 20時までです。

- ② 参加当日に窓口にてお支払いください。

