

概ね60歳以上の方を対象にした教室です。  
 簡単なストレッチや筋力トレーニングで無理なく身体を動かしましょう。  
 健康の維持や体力づくりに役立ててください。

1. 場 所 清水総合運動場 武道場
2. 日程カレンダー (金曜日) 各 13時30分～14時30分

4 月							5 月							6 月							7 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4					(1)	2	1	2	3	4	(5)	6				1	2	3	4		
5	6	7	8	9	(10)	11	3	4	5	6	7	(8)	9	7	8	9	10	11	(12)	13	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	(17)	18	10	11	12	13	14	(15)	16	14	15	16	17	18	(19)	20	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	(24)	25	17	18	19	20	21	(22)	23	21	22	23	24	25	(26)	27	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	(29)	30	28	29	30				26	27	28	29	30	31		
							31																				

○ . . . 開講日                      休館日                      (全12回)

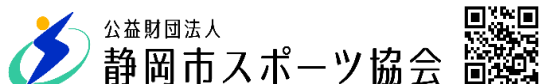
3. 対 象 概ね60歳以上の人                      \* 「スポーツ教室のきまり」に同意される方
4. 定 員 50人
5. 指導者 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター
6. 受講料 ①12回： 4,000円 / ②1回：700円 (回数券の販売あり)
7. 持ち物 運動のできる服装・体育館シューズ・飲み物・ヨガマット (ある方)
8. 備 考 ● 「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。  
 ● キャンセルは開講日前日までです。

**募集日時 令和8年3月6日 (金) 10時00分 受付開始**

※ 10時00分時点で希望者 (受付会場にお越しの方) が定員を超えた場合は抽選となります。

[申込の流れ] \* 募集日時より清水総合運動場事務所窓口で申込受付を開始します。  
 \* 受講料持参の上、体育館窓口へお越しください。  
 \* 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。

【主催】



【問合せ先】

静岡市清水総合運動場  
 (指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会)  
 TEL：054-334-5049

【公式X】

