

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

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

○ …… 開講日                      休館日                      (全10回)

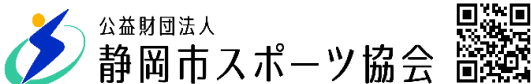
3. 対 象 概ね60歳以上の人                      \*「スポーツ教室のきまり」に同意される方
4. 定 員 50人
5. 指導者 (公財)静岡市スポーツ協会 インストラクター
6. 受講料 ①10回： 3,300円 / ②1回：700円 (回数券の販売あり)
7. 持ち物 運動のできる服装・体育館シューズ・飲み物・ヨガマット (ある方)
8. 備 考 ●「スポーツ教室のきまり」を必ずご覧ください。  
 ●キャンセルは開講日前日までです。

**募集日時 令和8年6月26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 10月31日 (土) 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】

