

令和8年度 **第1期** **シニア健康体操教室**

開催要項

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 アリーナ
2. 日 時 木曜日 13時30分～14時30分

4月	9	16	23	30		6月	4	11	18	25	
5月	14	21	28			7月	2				

(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 120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)
7. 申込み ① 令和8年3月12日(木) 13時00分 ~ 窓口
 ② 参加当日に窓口にてお支払いください。
8. 持ち物 スポーツ教室領収書・運動のできる服装・体育館シューズ
 ヨガマット(お持ちの方)・水分補給ができる物・タオル
9. 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)
 ●定員に満たない場合は、5月31日(日)20時まで受付ます。

【主 催】



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【お問合せ】

静岡市長田体育館

(指定管理者：(公財)静岡市スポーツ協会)

TEL：054-257-3411