



月一ストレッチ講座 (後期分・全 6 回)

どなたでも気軽に参加できる「月一ストレッチ講座」(後期分・全 6 回)を開講します。

身体を伸ばす、さするなど無理のないストレッチを行なって、自分自身の身体の動きを感じて、健康への関心を高める講座です。皆さんの参加をお待ちしています。

■日 時 : 10月15日(水)、11月19日(水)、12月17日(水)
2026年1月21日(水)、2月4日(水)、3月18日(水)

毎月第3水曜日
2月のみ第1水曜日
13:30~15:00

■対 象 : どなたでも 20人

■会 費 : 1,200円

■会 場 : 西奈生涯学習センター 2階ホール

■持ち物 : 水分補給用の飲み物、フェイスタオル

※運動ができるよう動きやすい服装でご参加ください。

※会場内での室内用シューズへの履き替えの必要はありません。

■講 師 : 帯金 史氏(ピラティスインストラクター)
増田 智子氏(ピラティスインストラクター)

※どちらか1人が担当します。

■申込み : 静岡市生涯学習センターHPまたは往復はがきでお申込みください。

◆HP 申込◆

静岡市生涯学習センターの
HPからお申込みください



お申込はこちらから



※HPからお申込みの場合は会員登録が必要です。

◆往復ハガキ申込◆

- ① 講座名
- ② 氏名
- ③ 郵便番号
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 返信用宛名



を記入の上、下記申込先まで
お送りください。(9/15(月)必着)

9月15日(月) 必着・多数抽選

※締め切後に定員に空きがあった場合は、9/17(水) 13:30~電話で受付します。(申込順)



お問合せ・お申込先

静岡市西奈生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目32番43号

TEL: 054-265-2468