

市民のための健康づくり

トレーニング講座

(全1回)

《自宅でできる簡単トレーニングで楽しみましょう!》

ストレッチってどうやったらいいの?

体幹を鍛えるって何?

筋肉トレーニングってどうやってやるの?

体が硬いけど大丈夫?

などなど、心配はいりません!

薬科生涯学習センターに集まって一緒にトレーニングしませんか?

お気軽にお越しください。



日時 3/14(土) 14:00~15:30

- 【対象】 どなたでも 30人
【会費】 無料
【会場】 薬科生涯学習センター 2階ホール
【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物
※動きやすい服装でご参加ください
【申込方法】 HP または往復ハガキ

[2/13(金)必着・年齢も記入・
多数抽選] ※HPは会員登録が
必要です。

申込フォーム ⇨



定員に達しない場合は2/14(土)
10:00よりお電話にて受け付け
ます。(申込順)



講師紹介

櫻井 宏樹氏

- ・マスタース陸上で活躍中の
現役スプリンター
- ・JAAF 公認ジュニアコーチ

日頃の活動として、服織地域の子ども達を中心
に、速く走るための技術の指導を行っています。
今回は、皆さんにストレッチ、体幹ト
レーニング等、簡単なトレーニングを教えて
くださいます!

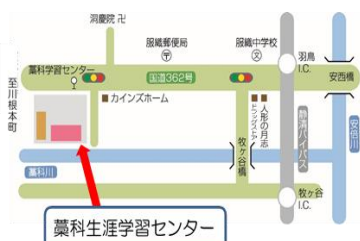
薬科生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒421-1217 静岡市葵区羽鳥本町 5-9

☎ 054-278-4141

静岡市生涯学習センターホームページ ⇨



静岡市生涯学習センター
公式 LINE アカウントを
開設しました
ぜひ「友だち追加」をお願い
します!

