

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

- マスターズ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

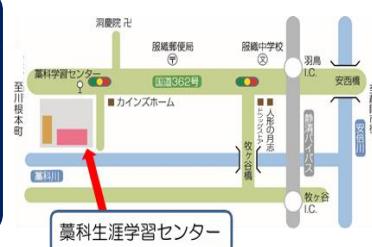


日頃の活動として、服織地域の子ども達を中心に、速く走るための技術の指導を行っています。今回は、皆さんにストレッチ、体幹トレーニング等、簡単なトレーニングを教えてくださいます!

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!

