

月一ストレッチ講座 (後期・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21日(水)、11月18日(水)、12月16日(水)
2027年1月20日(水)、2月17日(水)、3月17日(水)

毎月第3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・靴でご参加ください。

※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ホームページ(HP)申込フォームまたは往復ハガキ
で申込みください ※申込みは、1申込1人まで。

9月10日(木)必着 多数抽選

※申込み締め切後に定員に空きがあった場合は、9/11(金)14:00~電話受付します。(申込順)

◆ HP 申込 ◆

静岡市生涯学習センターHPから
お申込ください。

お申込はこちら→

※WEBからの講座申込には
会員登録が必要です



◆ 往復ハガキ申込 ◆

- ① 講座名
- ② 郵便番号
- ③ 住所
- ④ 氏名
- ⑤ 年齢
- ⑥ 電話番号
- ⑦ 返信用宛名 **【返信の宛名面】**
(**【返信の文面】**には何も記載しないでください。)
を記入の上、西奈生涯学習センターまでお送りください。



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