



冬も元気な 健康体操

《全5回》



さあ、身体を動かして、寒い季節を上手に乗り越えませんか？
簡単な体操を覚えて、心身ともに健康な毎日を目指しましょう。
気分スッキリ！ストレッチ体操・チャレンジ！筋力トレーニング！など。
静岡市体育協会の講師が、やさしく楽しく伝授します。

日 時：1/22. 29. 2/5. 12. 19. 毎週火曜日
午後1時30分～3時30分

会 場：薬科生涯学習センター 2階 ホール
対 象：医師からの運動制限のない成人15人
会 費：1人2,500円

《申込み方法》

1/8（火）午後1時30分～（申込順）

電話で薬科生涯学習センター [054-278-4141](tel:054-278-4141) へお申込みください。



■申込み・問い合わせ■

薬科生涯学習センター

指定管理者静岡市文化振興財団共同事業体

〒421-1217 静岡市葵区羽鳥本町 5-9

TEL：054-278-4141/FAX：054-277-2127

静岡市生涯学習センターホームページ：

<https://sgc.shizuokacity.jp/>

