

ゆるゆるストレッチと 体幹トレーニング



ストレッチ、体幹トレーニング、
血流改善セルフマッサージなど、
身体を動かしながら楽しく学ぶ5回講座。

座りっぱなしの私におさらば！
身体をほぐしてスッキリしませんか？

日時 9/10、17、24、10/1、8(火) 13:30~15:00 (全5回)

場所 東部生涯学習センター 3階 ホール

対象 成人女性 20人 ※運動が可能な方

会費 1人 800円 (全5回分)

持ち物 飲み物、フェイスタオル、5本指ソックスまたは裸足
※運動しやすい格好でお越しください(更衣室無)

申込方法 往復ハガキで東部生涯学習センターへ
8/20(火) 必着 ※書き方は裏面を参照(多数抽選)

東部生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒420-0803 静岡市葵区千代田七丁目8-15

電話：054-263-0338

(月曜・祝日休館) <https://sgc.shizuokacity.jp/>



往復ハガキの書き方

〒420-0803

往信

葵区千代田七丁目8番15号
静岡市東部生涯学習センター 行

★注意★
こちらの面は何も記入しないでください。

★応募多数の場合は抽選となります
★抽選結果は返信ハガキでお知らせします

〇〇〇-〇〇〇〇

返信

(あなたのお名前)
(あなたのご住所)
様

記入事項

- ① 講座名
「ゆるゆるストレッチと体幹トレーニング」
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号

交通のご案内

≪ バス ≫

静岡駅前より5番乗り場 新静岡より3番乗り場
「こども病院」線で乗車約20分、
「千代田七丁目東部体育館入口」下車徒歩5分

≪ 車 ≫

【国道1号線より来館される方】

国道1号線から流通センター通りを北進1.5km
(千代田消防署が右手に見えます)

【静清バイパスより来館される方】

静清バイパス「千代田上土IC」より日本平・グランシッヅ方面、
流通センター通りを南進0.8km

