

女性のための健康ウォーキング

【全2回】

運動には、体温を上げる働きがあります。ウォーキングで免疫力と代謝を

UPさせましょう！姿勢よく、かっこよく、颯爽と歩いてみませんか♪



日時：11/13（水）、11/20(水) 午前 10 時 00 分～11 時 30 分

会費：無料

対象：成人女性 20 人

講師：松下 愛 氏

(公益財団法人 SBS 健康増進センター公認インストラクター)

会場：北部生涯学習センター 3 階 ホール

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分、運動靴

(お持ちの方は、パンプス、膝が見える丈のスカート又はキュロット)

申込：10/10（木）午後 1 時 30 分～、電話受付開始

北部生涯学習センター（054-271-5111）へ電話でお申込みください。（申込順）



北部生涯学習センター 〒420-0871 静岡市葵区昭府 2 丁目 14-1

指定管理者（公財）静岡市文化振興財団 TEL: 054-271-5111

静岡市生涯学習センターHPアドレス <https://sgc.shizuokacity.jp/>



◎北部生涯学習センターのご案内◎

●交通案内●

【バス】

◆静鉄バス（安倍線）

J R 静岡駅前（北口）

9 番乗り場から乗車。

バス停「昭府 2 丁目」で下車、徒歩 3 分。

新静岡バスターミナル

5 番乗り場から乗車。

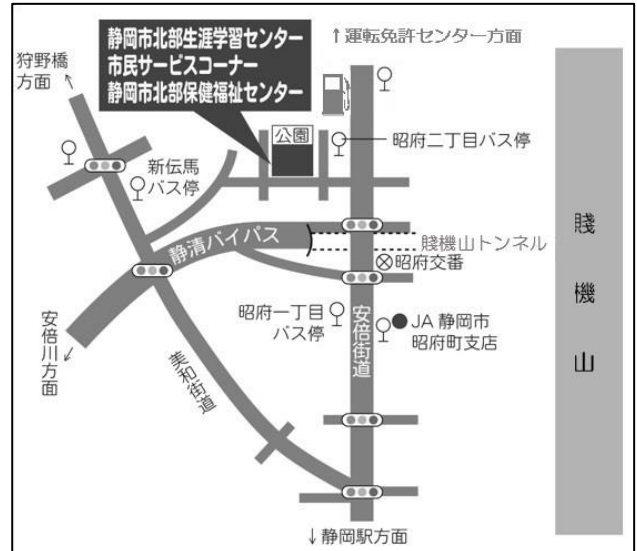
バス停「昭府 2 丁目」で下車、徒歩 3 分。

（所用時間約 15～20 分）

【車】

J R 静岡駅から安倍街道を北へ直進、15 分程度。

●地図●



※駐車場が少ないため、なるべく公共の交通機関や自転車等でご来館ください。



静岡市生涯学習センターではメルマガを好評配信中！

市内の生涯学習センターで行われる講座情報を月 2 回配信します。

twitter でも随時情報配信中！アカウントは
【@shizuoka_sgc】です。

さ・ら・に
Facebook も開設！！

こちらでは写真付きの講座レポートで実際の様子や雰囲気などもご覧いただけます。

詳しくは「静岡市生涯学習センター」のHPを今すぐチェック！！

