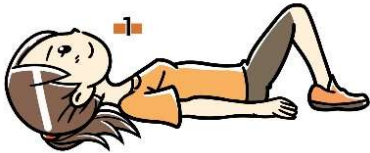


学ぼう！自分を鍛える 体幹トレーニング (全5回)



最近よく耳にする「プランク」、「クランチ」等の体幹

トレーニングを学んで、身体を鍛えてみませんか？



トレーニングの手法の確認と、その効果を静岡市体育協会の

講師がコーチします。

日時：令和3年11月7日、14日、21日、28日、12月5日の日曜日 10:00~12:00

場所：薬科生涯学習センター 2階ホール

対象：成人 15人

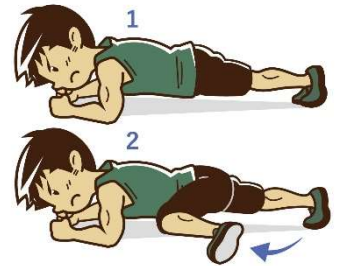
会費：1人2,500円(全5回分)

講師：杉山 瞭氏(静岡市体育協会 西ヶ谷総合運動場 チーフインストラクター)

申込み：往復ハガキかホームページ申込フォームから10/10(日)までにお申し込みください。

詳しくは裏面をご覧ください。(必着、多数抽選、1申込につき2人まで)

- ★ ホームページ申込は、必要事項と備考欄に申込者全員の氏名・年齢・性別を記入してください。
- ★ 往復はがきは、講座名・住所・申込者全員の氏名・電話番号・年齢・性別・返信用あて名を記入してください。
書き方の詳細は裏面を参照してください。



薬科生涯学習センター

指定管理者 (公財)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



おかんじゃけ君
地域に伝わる郷土玩具
「おかんじゃけ」のキャラクター

