

講座名	内 容	開 催 日 時	会 場
転ばぬ先のからだづくり 定員：40名 受講料：500円	日常生活の中で最も頻度の高い「歩き」。この「歩き」の重要性と、美しく安全に歩くコツを科学的視点で体験します。	2/16(木) 10時～11時半	県総合社会福祉会館 6階 体育館 (静岡市葵区駿府町1-70)
体の芯から元気に 定員：40名 受講料：500円	近年、注目を集めている、体幹や骨盤を上手に使う重要性を解説するとともにエクササイズを体験します。	3/8(木) 10時～12時	県総合社会福祉会館 6階 体育館 (静岡市葵区駿府町1-70)

◆申込 **1月10日(火)9時より**電話☎**054-253-4221**にて受付開始
(先着順)

◆対象 中高年

◆主催 (財)しずおか健康長寿財団 ☎**054-253-4221**

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70(静岡県総合社会福祉会館4階)