

# 元気なシルバー いきいきトレーニング

## 第2期 千歳コース

令和3年10月7日～令和4年3月24日 毎週木曜（全23回）

※12/30・1/13を除く

(A) 12:55～13:55 【60分教室】 →



左記の二次元  
コードからも  
お申込できます。

(B) 14:00～15:00 【60分教室】 →



(A)、(B)どちらかご希望の時間帯をお申込みください。



【会場】 千歳温水プール 体育室

【対象】 60歳以上の方で、医師に運動を止められていない方

【定員】 (A)、(B)とも15名（抽選）

【内容】 軽運動やストレッチ、筋トレ等

【参加費】 (A)、(B) 各23,000円

【申込方法】 財団HPまたはハガキ・FAXよりお申込みいただけます。

※ハガキ・FAXの場合、別途手数料220円がかかります。

【申込締切】 令和3年9月12日（日）必着

【当落発表】 令和3年9月13日（月）【予定】

※定員に空きがあった場合は、申込締切後から教室開始日まで申込  
受付可能です。財団HPでご確認ください。



主催：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団 共催：世田谷区 指導：医療法人貴島会 ダイナミックスポーツ医学研究所



お問合せ：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団  
〒157-0074 世田谷区大蔵4-6-1  
Tel. 03-3749-1090（臨時電話） Fax. 03-3417-2813



公益財団法人  
世田谷区スポーツ振興財団