

# 元気なシルバー いきいきトレーニング

## 第2期 大蔵月曜コース

令和3年10月4日～令和4年3月28日 毎週月曜（全21回）

※12/20・1/3・1/10・2/21・3/21を除く

(A) 9:20～10:20 【60分教室】



左記の二次元  
コードからも  
お申込できます。

(B) 10:40～11:40 【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】 総合運動場 第2武道場(床)

【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】 ストレッチ、筋トレ、脳トレなど

【参加費】 (A)、(B) 各21,000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：(公財)世田谷区スポーツ振興財団 共催：世田谷区 指導：株式会社日本体操研究所



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