

元気なシルバー いきいきトレーニング

第3期 池尻コース

ストレッチや筋トレ、脳トレなどの運動で免疫力を高め、毎日健康でいきいきとした生活を送るためのトレーニングを行います。

令和3年10月8日～12月10日 毎週金曜（全10回）

(A) 9:30～10:30 【60分教室】



左記の二次元コードからもお申込できます。

(B) 11:00～12:00 【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】 池尻小学校第二体育館 多目的室

【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12名（抽選）

【内容】 ストレッチ、筋トレ、脳トレなど

【参加費】 (A)、(B) 各10,000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であれば申込受付可能です。

主催：（公財）世田谷区スポーツ振興財団 共催：世田谷区 指導：株式会社日本水泳振興会



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