

令和4年 第1期

元気なシルバー いきいきトレーニング ～玉川コース～



【体験会】 令和4年6月21日(火)

【教室】 令和4年7月12日～9月20日 毎週火曜全10回
※8/16を除く

【A】 : 9時20分～10時20分(60分)

【B】 : 10時40分～11時40分(60分)

【体験会】



【A】

【教室】



【A】

【B】



【B】



※【A】・【B】どちらかご希望の時間帯をお申込みください。

【会場】 区立玉川台区民センター第1会議室
(世田谷区玉川台1-6-15)

【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

【参加費用】 体験会 : (A)・(B)各500円

教室 : (A)・(B)各10,000円

【申込方法】 体験会または教室の希望時間帯を選び、紙面の二次元コードを読み取ってお申込みください。

※ハガキ・FAXでお申込みの場合は、別途手数料220円がかかります。

【申込締切】 体験会 : 令和4年6月6日(月)必着

教室 : 令和4年6月23日(木)必着

※抽選結果は、締切り翌日にお知らせいたします。

※今後の社会情勢の変化によりましては、事業を中止する場合がございますので、予めご了承ください。

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

問合せ先: 〒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