

令和4年第2期

元気なシルバー いきいきトレーニング ～玉川火曜コース～

令和4年10月4日～12月13日毎週火曜全10回

※11/29を除く

8/25 募集開始！

【A】： 9時20分～10時20分（60分）

【A】



【B】： 10時40分～11時40分（60分）

【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 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（先着）

【内容】 ストレッチ、筋トレ、脳トレなど

【参加費用】 (A)・(B) 各10,000円

【申込方法】 紙面の二次元コードを読み取りお申込みください。

※ハガキ・FAXの場合、別途手数料220円がかかります。

【申込締切】 定員に達し次第締め切り

※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