

令和6年 第1期

2/25
募集開始!

元気なシルバー いきいきトレーニング ～千歳コース～

令和6年4月11日～9月26日毎週木曜【全23回】

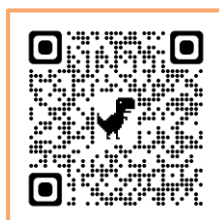
※5月2日・8月15日を除く

【A】：12時55分～13時55分（60分）

【B】：14時00分～15時00分（60分）

【A】

【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】 千歳温水プール 体育室（世田谷区船橋7-9-1）

【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（先着）

【内容】 ストレッチ、筋トレ、脳トレなど

【参加費用】 (A)・(B) 各23,000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

問合せ先：〒157-0074 世田谷区大蔵4-6-1

Tel. 03-3417-2811

Fax. 03-3417-2813



公益財団法人

世田谷区スポーツ振興財団