

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 ～大蔵月曜コース～

令和6年4月8日～9月30日毎週月曜【全20回】

※4月29日・5月6日・7月15日・8月12日・9月16日・9月23日を除く。

【A】： 9時20分～10時20分（60分）

【A】

【B】

【B】： 10時40分～11時40分（60分）



※【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)（世田谷区大蔵4-6-1）

【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（抽選）

【内容】 ストレッチ、筋トレ、脳トレなど

【参加費用】 (A)・(B) 各20,000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】 令和6年3月11日(月)必着

※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：株式会社日本体操研究所

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