

令和7年 第2期

7/25  
募集開始!

# 元気なシルバー いきいきトレーニング ～玉川コース～

令和7年9月2日～令和8年3月24日毎週火曜【全24回】

※9月23日・10月14日・11月25日・12月30日・1月13日・2月24日を除く

【A】： 9時20分～10時20分（60分）

【B】： 10時40分～11時40分（60分）

【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】 区立上用賀アートホール  
(世田谷区上用賀5-14-1)

【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**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**24,000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. 03-3417-2811

Fax. 03-3417-2813



公益財団法人

世田谷区スポーツ振興財団