

令和7年 第2期

8/25
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7年10月6日～令和8年3月23日毎週月曜【全19回】

※10月13日・11月3日・11月24日・12月29日・1月12日・2月23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】 総合運動場 第1武道場(畳) (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19,000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7年9月8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