

令和7年第4期

11/25  
募集開始!

# 元気なシルバー

# いきいきトレーニング

# ～粕谷コース～

令和8年1月7日～3月18日 毎週水曜【全10回】

※2月11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】 区立粕谷区民センター 第3会議室  
（世田谷区粕谷4-13-6）

【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：NPO法人hoope

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