

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 ～北沢コース～

令和8年1月6日～3月24日 毎週火曜【全9回】

※1月20日、2月17日、3月17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】どちらかご希望の時間帯をお申込みください。

【A】



【B】



【会場】 区立羽根木区民集会所
(世田谷区羽根木2-8-6 東松原ハイム1階)

【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**10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**9,000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

※今後の社会情勢等の変化によりましては、事業を中止または変更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：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