

令和8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 8 年 10 月 6 日～令和 9 年 3 月 16 日毎週火 曜【全 17 回】

※10月13日・11月3日・11月24日・12月1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】 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 **15 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 **17,000 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. 03-3417-2812

Fax. 03-3417-2813



公益財団法人

世田谷区スポーツ振興財団