

令和8年度第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 ～粕谷コース～

令和8年10月14日～令和9年3月17日毎週水曜【全22回】

※12月30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 **22,000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. 03-3417-2812

Fax. 03-3417-2813



公益財団法人

世田谷区スポーツ振興財団