

令和8年第3期

8/25
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10月6日～12月22日 毎週火曜【全8回】

※10月20日、11月3日、11月17日、12月15日を除く。

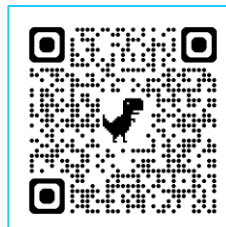
【A】： 9時20分～10時20分（60分）

【A】



【B】： 10時40分～11時40分（60分）

【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 **8,000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. 03-3417-2812

Fax. 03-3417-2813



公益財団法人

世田谷区スポーツ振興財団