

令和8年 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 ～大蔵月曜コース～

令和 8 年 10 月 5 日～令和 9 年 3 月 15 日 毎週 月 曜【全 20 回】

※10月12日・11月23日・12月28日・1月11日を除く。

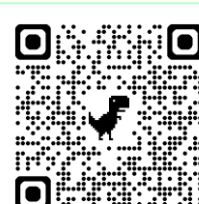
【A】： 9時20分～10時20分（60分）

【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】 総合運動場 第1武道場(畳)（世田谷区大蔵4-6-1）

【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) とともに **15 名（抽選）**

【内 容】 ストレッチ、筋トレ、脳トレなど

【参加 費用】 (A) ・ (B) 各 **20,000 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】 令和 8 年 9 月 7 日(月)必着

※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：株式会社日本体操研究所

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