

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 ～千歳コース～

令和8年10月1日～令和9年3月18日 毎週木曜【全22回】

※12月31日・2月11日を除く。

※12月は施設工事のため、会場を希望丘地域体育館に変更して行います。

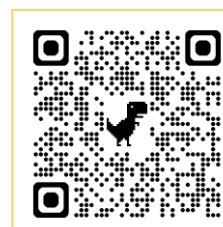
【A】：12時55分～13時55分（60分）
※12月のみ13時15分～14時15分（60分）

【B】：14時00分～15時00分（60分）
※12月のみ14時30分～15時30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】 千歳温水プール 体育室（世田谷区船橋7-9-1）
希望丘地域体育館（12月のみ）

【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 **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：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団 共催：世田谷区

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