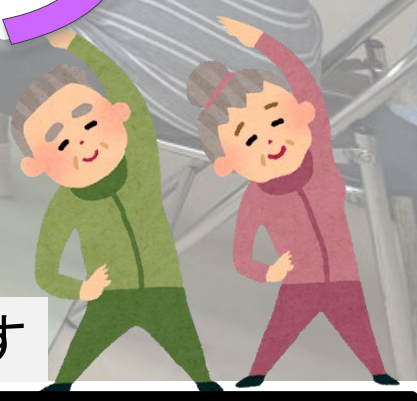
令和８年第４期

元気なシルバー いきいきトレーニング ～北沢コース～

１１/２５ 募集開始！



写真はイメージです

令和 **9** 年 **1** 月 **１２** 日～ **3** 月 **9** 日　毎週火曜【全 **6** 回】

※1月１９日、2月１６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】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**6,０００**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