

元気なシルバード いきいきトレーニング

池尻コース

ストレッチや脳トレなどの運動習慣を身につけて、健康でいきいきとした生活を送りましょう!

令和3年4月9日～6月25日 毎週金曜(全10回)

※4/30・5/7を除く

(A) 9:30～10:30 【60分教室】

(B) 11:00～12:00 【60分教室】

(A)、(B)どちらかご希望の時間帯をお申込みください。



【会場】 池尻小学校第二体育館 多目的室

【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】 (A)、(B)各10,000円

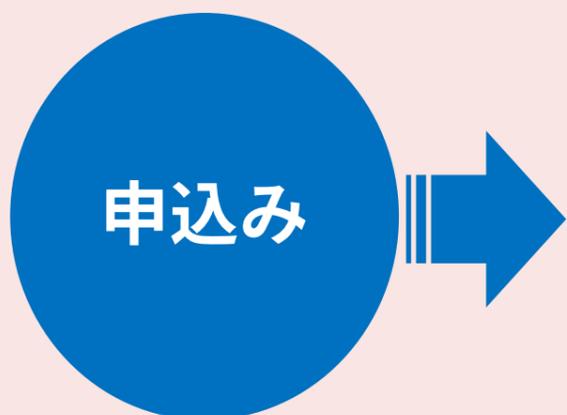
【申込方法】 財団HPまたは以下の二次元コードよりお申込みいただけます。

※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



※イメージ写真



申込用二次元コード

(A)9:30～

(B)11:00～



or

ハガキ・FAX

※別途手数料
220円がかかります。

主催：(公財)世田谷区スポーツ振興財団 共催：世田谷区 指導：株式会社日本水泳振興会所属 健康運動指導士



お問合せ：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団
Tel. 03-3749-1090(臨時電話) Fax. 03-3417-2813



公益財団法人
世田谷区スポーツ振興財団