

# 元気なシルバー いきいきトレーニング (北沢コース) 体験会

2025年  
1月14日(火)

[A]9:20~10:20  
[B]10:40~11:40

ストレッチなどの軽体操で体をほぐし、毎日元気で生き生きとした生活を送るためのトレーニングを実施します!

- 【会場】 羽根木区民集会所 第1会議室  
(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**8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**700円**
- 【申込方法】 財団HPまたは紙面の二次元コードよ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】 **2025年1月7日(火) 必着**

申込み



申込二次元コード

[A]コース



[B]コース



or

はがき・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