



シニアこそ

参加者募集

貯筋 & 脳トレ

いつまでも行きたい所に行ける体力づくり

年	年	1	月	※記録
アップ	肩伸び	横上げ	おなか	これ以外の運
かかと	キック	もも	おなか	活動内容
ひざ	あし上げ	ヒップ	おなか	歩数
✓	✓	✓		ウォーキング 838
			✓	太極拳 974
				465
				ラウンド 799



開催日

金曜日 (祭日を除く)
14:00~15:30

2021年

12月 3・10・17・24日

2022年

1月 7・14・21・28日

2月 4・18・25日

3月 4・11・18・25日

場 所： 練馬区立桜台体育館 剣道場
 対 象： 概ね60歳以上
 定 員： 17名 (会員登録制)
 費 用： 入会金 3,000円
 月謝 3,000円
 初回無料体験あり
 ビジター1,000円/回
 持ち物： 上履き・タオル・飲み物・マスク着用



【お問い合わせ・お申し込み】

前日までに下記へ連絡、または直接会場へお越しください。

TEL: 090-1408-9900 (担当) 南波

e-mail: sakuradai.staff3@gmail.com

【新型コロナウイルス感染症対策】

ソーシャルディスタンス・マスク着用・消毒・換気をおこなって開催をしています。



桜台体育館 MAP

(開進第三中学校併設)



SSC桜台 検索



この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

【主催】NPO法人スポーツコミュニティー桜 (SSC桜台) <http://nerimassc.gr.jp/sscsaku/>