

足腰を丈夫に！週1回の体操教室に参加しませんか

# シルバートレーニング スタジオ

参加費  
無料



- ◆週1回、登録したコースの体操教室に参加できます
- ◆運動指導員のもと、誰でもできる健康体操をします  
(柔軟体操・筋力運動・リラクゼーションなど)
- ◆動きやすい服装で、水・タオルをご持参ください

## 参加 対象

65歳以上の区民(住民票がある方)  
会場まで一人で歩いて来られる方  
体操教室に自立して参加できる方

安全管理のため、各会場には定員を設けています

参加には登録が必要です(下記へご連絡ください)

## 令和8年度のコース・日程は裏面をご覧ください

※自然災害や感染症拡大等により、中止や内容の変更をする場合があります。

中止の場合は、個別の連絡は行わないため、主催者へお問合せください。

※三か月間一度も参加がなかった場合は、登録を削除します。再開する場合は、改めてご連絡ください。

※満員の会場もありますので、ご希望の方は必ず事前に下記までご連絡ください。

問い合わせ  
申し込み先

## かがやきプラザ 高齢者活動センター

(指定管理: 社会福祉法人 千代田区社会福祉協議会)

〒102-0074 九段南 1-6-10 かがやきプラザ 4階

TEL 03-3265-1161 FAX 03-3265-1162

メール kagayaki@chiyoda-cosw.jp

