

令和5年度
～生涯現役！シルバー世代もっとパワーアップ企画～
【シニアいきいき健康運動教室】第2弾

毎回好評をいただいている健康運動教室を
ついに馬込地区で開催します！

日時：令和5年11月15日(水)
13：30～14：30

場所：馬込文化センター
大田区中馬込3-26-3

対象 **大田区民** ※会員でない方も応募可
※運動に差し支えのある既往症がある方や
医師から運動を制限されている方は
参加をご遠慮ください。

介護予防運動指導員が教える
学びと実戦の健康運動教室です！

参加費 500円

定員 30名

募集期限 令和5年11月8日(水) 必着

応募方法 **大田区シルバー人材センター**へ電話、
郵送、FAX (03-3734-0722) または窓口に持参

その他
・応募者多数の場合は抽選になります。抽選の場合、当選した方へのみ
案内文と承諾書(※記入のうえ、当日に提出)をお送りいたします。
・グループ(複数人)での応募可。その場合、抽選はグループ毎になります。

問合せ 大田区シルバー人材センター 担当 北澤 TEL03-3739-6666
〒144-0055 大田区仲六郷1-6-9-125 (ルネ蒲田1F)



きりとせん

応募用紙				
健康運動教室				
参加者①	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	
参加者②	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	

※3名以上で参加の場合はコピーしてお使いください。



令和5年度
～生涯現役！シルバー世代 **もっと** パワーアップ企画～
【シニアの為の体力測定会】第2弾

介護予防指導員を迎えた体力測定会が
初めて**雪谷地区**で開催されます！



この機会に体力測定会で自分の体をチェックしませんか？

日時：令和5年12月6日(水)
13：30～15：00

場所：雪谷文化センター
大田区南雪谷5-18-3

対象：**大田区民** ※運動に差し支えのある既往症がある方や医師から運動を制限されている方は参加をご遠慮ください。

参加費：無料 定員：30名

募集期限 令和5年11月16日(木) 必着

測定後に**介護予防運動指導員**から
日頃からできる簡単な運動も紹介してもらえます！



応募方法：**大田区シルバー人材センター**へ
電話、郵送、FAX (03-3734-
0722) または窓口持参

その他：①応募者多数の場合は抽選になります。抽選の場合、当選した方にのみ案内文と承諾書（※記入のうえ、当日に提出）をお送りいたします。
②グループ（複数人）での応募。その場合、抽選はグループ毎になります。

問合せ：大田区シルバー人材センター
担当 北澤 TEL03-3739-6666
〒144-0055 大田区仲六郷1-6-9-125
(ルネ蒲田1F)

きりとりせん

応募用紙				
体力測定会				
参加者①	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	
参加者②	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	

※3名以上で参加の場合はコピーしてお使いください。