

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3弾

介護予防運動指導員の資格を有するスポーツジムインストラクターが教える学びと実践、  
**健康運動教室**です！

日時：令和6年1月31日(水)  
13：30～14：30

場所：ティップネス蒲田店  
大田区蒲田5-28-8

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。

参加費 500円

定員 30名

募集期限 令和6年1月19日（金）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 Tel.03-3739-6666  
〒144-0055 大田区仲六郷1-6-9-125（ルネ蒲田1F）



☆2月21日（水）「はじめてのマシン体験運動教室開催予定」  
「いきいき人生2月号」同封チラシを見て応募してにゃん！

きりとりせん

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。