

## 「シニアいきいき健康運動教室 第1弾」

日常生活で  
使える！

## アタマとカラダの健康体操

ウォーミングアップは脳トレ体操！



アタマを活性化してカラダのスイッチを入れます



タオルを使って筋トレ、ストレッチにチャレンジ

アタマもカラダもスッキリしましょう！



日時

令和8年6月24日(水)

14:30~15:30

※14:15 受付開始

場所

TIPNESS蒲田24hours

大田区蒲田5-28-8

※JR蒲田駅・京急蒲田駅から徒歩7分

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。

募集期限

令和8年6月16日(火) 必着

参加費

500円

定員

30名

応募方法

センターへ電話、郵送、FAX (03-3734-0722) 又はセンター窓口に持参

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

きりとりせん

応募用紙

6/24 アタマとカラダの健康体操

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。