

第2回出前 おもしろ シニアスポーツ 体験会

シニアこそ貯筋&脳トレ
スポーツ吹矢



いつまでも自分の足で歩くために
筋肉を貯めて健康力アップ
イスを使って安全にできます！
今から始める貯筋運動！

参加費
無料

2026年9月30日(水)
桜台地域集会所地下 (集会室4)

練馬区桜台1-22-9



13:30~14:30

シニアこそ貯筋&脳トレ

定員：25名 (先着順)

指導者 山田多佳子 ・健康運動指導士
・シニアこそ貯筋&脳トレ講師

持ち物～飲み物・タオル



15:00~16:00

スポーツ吹矢

定員：8名 (先着順)

持ち物～飲み物・タオル



【お申し込み】下記へ電話またはメールにてお願いします

Eメール：sakuradai.staff3@gmail.com

TEL ☎：090-1408-9900 (南波) ●定員になり次第、受付を終了します

【SSC桜台では】 毎週金曜日12:30から **スポーツ吹矢** を開催しています【体験あります】
14:00から **シニアこそ貯筋&脳トレ** を開催しています【体験あります】

【活動場所】 練馬区立桜台体育館 練馬区桜台3-28-1

【お問い合わせ】 スポーツコミュニティ桜 (SSC桜台) TEL：090-1408-9900 (南波)
＊桜台体育館へのお問い合わせはご遠慮ください



＊この事業は、公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています

【主催】 NPO法人スポーツコミュニティ桜
<http://nerimassc.gr.jp/sscsaku/>

SSC桜台 検索

