



いつまでも自分の足で歩きたい！

全3回「すこやか足腰トレーニング」

①体成分分析測定・サッカーボールを使った軽運動
9月18日(金)午前10時～午前11時30分まで

②体操教室

火曜クラス：9月29日(火)・10月6日(火)

金曜クラス：10月2日(金)・10月9日(金)

両クラスとも午前10時～午前11時まで

※①は全員受講。②はどちらかのクラスを選択。



スフィーダ世田谷の選手がやって来る！

スフィーダ世田谷…世田谷区をホームタウンとするなでしこ
リーグ1部に所属する女子サッカークラブ

スフィーダ世田谷FC
マスコットキャラクター：トリニィー

会 場	若林まちづくりセンター 3階活動フロアー（若林1-34-2）
募 集	各日程12名（応募者多数の場合は若林地区在住の方優先・抽選）
参加費	99円（保険料）
申込み	9月3日(木)までに下記事務局へ電話またはFAXで希望のクラス・住所・氏名・電話番号をお知らせください。

主 催 身近なまちづくり推進協議会健康保健部会
協 力 スフィーダ世田谷FC、世田谷区保健センター
事務局 若林まちづくりセンター TEL 03(3413)1341
FAX 03(5486)7666