

武蔵野市 高齢者筋力向上プログラム

『いきいき体づくり教室』のご案内

【3期】

いきいきと元気な体づくりのために、日ごろ運動習慣のない方や
体力に自信のない方でも安心してご参加いただける、
健康づくりのきっかけづくりの教室です。

- 対象：武蔵野市在住の65歳以上で要介護認定を受けていない方
※要支援認定を受けている方はご相談ください
- 会場：メディカルフィットネスクラブ武蔵境スタジオ（境南町2-8-19）
- 日程：



クラス	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
火曜日①	12月21日	1月4日	1月18日	2月1日	2月15日	3月1日
火曜日②	12月28日	1月11日	1月25日	2月8日	2月22日	3月8日
金曜日①	12月17日	1月7日	1月21日	2月4日	2月18日	3月4日
金曜日②	12月24日	1月14日	1月28日	2月11日	2月25日	3月11日

- 時間：午前11時～正午まで
- 定員：各12名
(申込が定員を超えた場合は抽選 初参加者優先)
- 受付期間：令和3年10月15日（金）～31日（日）
※電話申込は16日（土）から
- 参加費：1,000円（消費税込）
- 申込方法：10月15日配信のメルマガ「むさしの健康づくり応援ニュース」の
申込フォームから申込 または 電話でメディカルフィットネス
クラブ武蔵境まで

《実技内容の一例》



太もも裏のストレッチ



下半身・体幹の運動

※メルマガ登録は、dan@star7.jp へ空メール、もしくはこちらから➡



《実施内容》

ストレッチ、筋力トレーニング、脳耕体操、ミニ講座（マスク着用にて）
運動強度：中

☆同時募集中 ◆重複申込不可◆

『ころばぬコース』（強度：弱）

『東地区 高齢者筋力向上プログラム（新）』（強度：中）

『シニアフィット』（強度：中～強）

■お申し込み・お問い合わせ先

メディカルフィットネスクラブ武蔵境
武蔵野市境南町2-8-19小田急バス武蔵境ビル2階
☎0422-33-1005 休館日：毎週金曜日



■主催

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 保健センター1階
☎0422-51-0793

♥ココが安心♥

当教室開催時は、併設クリニックに
医師と看護師が常在しています。

