



# 令和3年度 健康体操教室



コース	時間	クラス	内容
月曜コース	13:30~14:30	美姿勢 ピラティス	猫背を改善して、良い姿勢をつくる 自宅でできるピラティス(定員13名)
火曜コース	10:00~11:00	おなか引き締め エクササイズ	ぽっこりお腹を引き締める体幹トレーニング(定員13名)
金曜コース	10:00~11:00	免疫力 アップヨガ	座位でのヨガとツボ押しで免疫力を 上げる(定員13名)

月	コース	開催日	申込期間
2月	月曜コース	7日、14日、21日	12月15日~31日 当選はがき1月10日投函
	火曜コース	1日、8日、22日	
	金曜コース	4日、18日、25日	
3月	月曜コース	7日、14日、28日	1月15日~31日 当選はがき2月10日投函
	火曜コース	8日、22日、29日	
	金曜コース	4日、11日、18日	

会場：武蔵野市立保健センター1階 健康増進室  
対象：集団で運動可能な、おおむね65歳までの  
武蔵野市民

参加費：無 料

申込方法：①メルマガ または ②窓口申込

### ①メルマガ

15日配信の「むさしの健康づくり応援ニュース」の  
申込フォームから必要事項を入力し送信。

メルマガ登録は裏面をご覧ください。

### ②窓口申込

右の健康体操教室申込用紙に必要事項を記入の上、  
健康づくり支援センターの窓口へ持参。

定 員：各コース13名

(定員を超えた場合は抽選。初めての方優先)

【お問い合わせ先】

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

武蔵野市立保健センター1階

(公財) 武蔵野健康づくり事業団

健康づくり支援センター

Tel 51-0793 (平日午前8時30分~午後5時)

健康体操教室 (            月) 申込用紙

郵便番号                    —

住 所    武蔵野市

フリガナ

氏 名

男 ・ 女                    年 齢

日中連絡の取れる電話番号

希望するクラスを一つ〇で囲む

月曜コース    火曜コース    金曜コース

キ  
リ  
ト  
リ

## 感染症予防対策のお願い（必ずお読みください）

- 来館時、手指消毒をお願いいたします。
- 体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
- 参加証に署名、当日の検温・体調確認を記入し、ご持参ください。受付時に確認いたします。
- 開始時間が過ぎてからの参加は、安全面から参加をご遠慮いただいております。
- 来所したら、すみやかに健康増進室へお入りください。運動開始時間の20分前から入室可能ですのでなるべく時間通りにお越しください。
- ロッカー、更衣室は使用できません。荷物は運動フロアまでお持ちいただきます。
- 運動の内容は全てマットを使用しますので、運動靴は必要ありません。
- 運動中以外はマスクを着用してください。運動中はご自身の判断で着脱可。
- マスク保管用の袋を各自でお持ちください。



## メルマガ登録方法

dan@star7.jp へ空メールを送り、届く URL から必要事項を入力

## 登録 QR コード



会 場：武蔵野市立保健センター1階 健康増進室

対 象：集団で運動可能な20歳以上、おおむね65歳までの武蔵野市民  
医師からの運動制限を受けていない方、要介護、要支援認定を受けていない方  
（その他、安全面に配慮して参加をお断りする場合があります）

持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル、後日郵送する参加証  
マスクを必ず着用の上、来所ください

参加費：無 料

その他：申し込みは1コースのみ



[ お問い合わせ先 ]

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター1階

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

Tel. 51-0793（平日午前8時30分～午後5時）