

活動自粛後の
気力・体力低下から
元気を取り戻した方
多数!!



武蔵野市
健康づくり応援プログラム
第2期

元気力向上教室



はじめられる!
続けられる!!
運動+栄養+歯科講座

100歳まで元気ハツラツ!
初回到理学療法士や看護師の問診もあり、安心!

日程

木曜日 隔週 全 6 回 午前 10:30~11:30

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
①クラス	9月1日	9月15日	9月29日	10月13日	10月27日	11月17日
②クラス	9月8日	9月22日	10月6日	10月20日	11月10日	11月24日

対象

武蔵野市在住の **65** 歳以上で体力に自信のない方、筋力低下の気になる方
 ※要介護認定を受けている方は不可、要支援認定を受けている方はご相談ください
 ※運動強度：弱 (中…「つくろう!健脚教室」、「いきいき体づくり教室」、
 中~強…「シニアフィット」も同時募集 ◆重複申込不可◆

定員

16 名 (申込が定員を超えた場合抽選、初参加者優先)
 ※旧名称『ころばぬコース』

場所

武蔵野市立保健センター



申込

7月15日(金)~7月31日(日)

7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 下部の申込票をご記入の上
 健康づくり支援センター窓口へ持参
 ※メルマガ登録は dan@star7.jp へ空メール もしくはこちら ➡



《お問い合わせ》(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
 TEL:0422-51-0793 (平日 8:30~17:00)



..... <切り取ってお持ちください>

令和4年度第2期 健康づくり応援プログラム まるごと元気力向上教室 申込票

ふりがな 氏名	性別	年齢	住所	日中連絡のとれる 電話番号	①②のうち 希望日程	
					第1希望 (必須)	第2希望 (任意)
			武蔵野市			

※要介護認定および運動制限をお受けでない、65歳以上の方が対象(要支援相談可)