

65歳からの
元気シニアクラス！

令和4年度・3期

シニアフィット

《水曜日》午前10時～午前11時

| コース | スケジュール・3期 | 運動内容 | 参加目安 |
|--------------------|---|---|------------------------|
| ヤングシニア 運動強度・中 | 12月7日、21日 1月11日、25日 2月8日、22日 【全6回】 | ・イスに座ってリズム体操 ・立った状態での筋トレ ・床に寝たままで筋トレ ・床に寝たままでストレッチ | つま先立ちで バランスが とれる |
| アクティブシニア 運動強度・強 | 12月14日、28日 1月18日、2月1日 2月15日、3月8日 【全6回】 | ・上記の内容で速度が上がる ・運動回数が増える ・全体的に運動強度、難易度 も上がります | 片足立ちで バランスが とれる |

※申込期間（両コース共通）：10月15日～10月31日（当落はがき投函 11月15日）

※運動強度：弱「まるごと元気力向上教室」、中「いきいき体づくり教室」、中「つくろう！健脚教室」
上記の教室も同時募集 ◆重複申込不可◆

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65歳以上の市民
医師からの運動制限を受けていない方
要支援、要介護認定を受けていない方
※安全面に配慮して、運動に適していない場合は当日参加をお断りする場合があります

参加費：無 料

定 員：各コース13名

（定員を超えた場合は抽選。初参加優先）

申込方法

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

右の申込用紙に必要事項をきれいに記入の上
健康づくり支援センターの窓口へ持参

【お問い合わせ先】

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）

シニアフィット・3期 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

希望するコースを1つ〇で囲む

ヤングシニア ・ アクティブシニア

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。
- 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。
- 運動中以外はマスクを着用してください。運動中のマスク着脱はご自身で判断してください。
- 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

登録QRコード

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



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65歳以上の武蔵野市民

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

※安全面に配慮して、運動に適していない場合は当日参加をお断りする場合があります

持ち物：室内用の運動靴、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】

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)