

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



【2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：【火曜日クラス】令和5年9月5日～11月21日／全12回
【金曜日クラス】令和5年9月1日～11月17日／全12回
- 時間：午前11時～正午まで
- 定員：各18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5年7月15日（土）～31日（月）
- 参加費：2,000円（消費税込）
- 申込方法：右記のQRコードから申込、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
《電話受付時間》午前10時～午後6時 ※金曜日を除く



《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（運動強度：中）

ストレッチ・筋力トレーニングの一例



太もも裏のストレッチ



太もも前の運動



下半身・体幹の運動

☆同時募集中 ◆重複申込不可◆

『まるごと元気力向上教室』（強度：弱）

『健脚体操教室～目指そう！アクティブシニア～』（強度：中）

『シニアフィット』（強度：中～強）

♥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。

■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



駅チカ
2分



メディカルフィットネスクラブ武蔵境