

65歳からの
元気シニアクラス！

令和5年度・2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・2期	運動内容	参加目安
ヤングシニア 運動強度・中	9月6日、20日 10月4日、18日 11月1日、15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	9月13日、★27日 10月11日、25日 11月8日、22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

★開催場所変更 ⇒ 地下・多目的ホール

※申込期間（両コース共通）：7月15日～7月31日（当落はがき投函 8月17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「健脚体操教室
～目指そう！アクティブシニア～」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16名

（定員を超えた場合は抽選。初参加優先）

申込方法

①QRコード：7月15日～7月31日

左記QRコードの申込フォームから

必要事項を入力し送信ください



②窓口申込：7月18日～7月31日

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・2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

参加にあたってのお願い（必ずお読みください）



- 体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
- 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。
- 健康増進室の入室は、運動開始時間の20分前から可能です。
- 更衣室は使用できません。
- マスクの着用は任意です。

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

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)