

健脚体操教室

～目指そう!アクティブシニア～

スポーツクラブのインストラクターによる運動教室です。週1回の運動により筋力だけではなく柔軟性や脳の認知機能、栄養アドバイスまで幅広い内容をお伝えしていきます。ご自宅にて実践も行え、体力に自信のない方でもお気軽にご参加いただける内容です。皆様のご参加お待ちしております。



- 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：メガロス吉祥寺（吉祥寺本町1-37-8 KM吉祥寺ビル）
- 日程：全12回（月曜クラス・水曜クラス）

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回
月曜日	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20
水曜日	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22

- 時間：9:00～10:00
- 定員：各20名（申込みが定員を超えた場合は抽選。初参加者優先）
- 参加費用：2,000円（消費税込み）
- 受付期間：令和5年7月15日（土）～31日（月）
※電話受付は、7月19日（水）11:00～31日（月）20:00まで
- 申込方法：右記の二次元コードより申込み、または、
お電話にてメガロス吉祥寺へ申込みください。



↑申込み↑
二次元コード

《実施内容》 運動強度：中
ミニ講座、ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ、体力測定（柔軟性）

- 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
- ☆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）
- 『シニアフィット』（強度：中～強）
- 『いきいき体づくり教室』（強度：中）



■お申込み・お問い合わせ先■

メガロス吉祥寺

☎0422-21-8300（毎週金曜休館）

受付時間：平日11:00-20:00 土日10:00-18:00

