

運動になれていない方でも参加可能な健康体操教室（64歳以下の方対象）

令和5年度

# ウェルネス・エクササイズ

参加費無料！

自宅で続ける資料付き！

各コース月3回実施

1回目：健康づくりの講話＋エクササイズ

2回目：エクササイズメイン

3回目：エクササイズ＋自宅で続けるポイントなど

各定員16名 毎月開催 日程の詳細はHPから

(8.10月は①境南コミセン②西部コミセン、③市民会館で開催)



①正しい体の使い方コース～ピラティスで体と心を調和～

月曜日 13:30-14:30

自分の体を知ることによって、良い方向へ導き、心も調和できます

②代謝アップコース

～シェイプアップウォーキングで全身運動～

火曜日 10:00-11:00

歩く動きを基本に、自分のペースで運動ができます

③有酸素運動コース

～エアロ&ストレッチで目指せ！ボディシェイプ～

金曜日 10:00-11:00

日頃の運動不足を解消できるよう、

リズムに合わせたシンプルな有酸素運動で全身の筋肉を使います

③は8.10.12.2月は  
子連れ参加OK!

会場：武蔵野市立保健センター1階 健康増進室他

対象：20-64歳の武蔵野市民、運動制限がなく、集団で運動可能な方  
(その他、安全面に配慮して参加をお断りする場合があります)

申込期間：前月の1日～10日 申込方法：①webフォーム、②窓口・電話

①webフォーム：右記QRコードから

②窓口・電話：51-0793（平日午前8時30分～午後5時）

・定員を超えた場合は初参加優先で抽選します。

・月末に参加決定者へ①メールまたは②電話で通知します。



(公財) 武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター