

65歳からの
元気シニアクラス！

令和5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6日、20日 1月10日、24日 2月14日、28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13日、27日 1月17日、2月7日 2月21日、3月6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16日～10月31日（当落はがき発送 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「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：10月15日～10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：10月16日～10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・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

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)