

65歳からの
元気シニアクラス♪

定員大幅増員！

令和6年度 健康体操教室 1期



シニアフィット



隔週水曜日 午前10時～午前11時

シニアフィットでは運動の基本である、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチをバランスよく含んだ健康体操を行います。運動は継続が大切です。自宅でも行える運動をご紹介しますので、毎日繰り返し行いましょう。

コース	スケジュール・1期	運動内容	参加めやす
ヤングシニア 運動強度・中	5月15日、29日 6月12日、26日 7月10日、24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 (下記参照)
アクティブシニア 運動強度・強	5月22日、6月5日 6月19日、7月3日 7月17日、31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 (下記参照)

■参加めやす

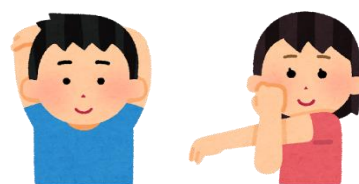
運動は、立位でのバランス運動の他にも、筋力トレーニングでは床に敷いたマットの上で様々な体勢で行います

・四つばい ・あお向け ・うつ伏せ など、これらの動作に不安のない方



※ 申込方法などの詳細は、裏面をご覧ください

- 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歳以上の市内在住の方
医師から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



- 参加費：無 料
- 定 員：各コース30名（定員を超えた場合は抽選、初参加優先、申し込みは1コースのみ）

■申込方法

① 二次元コード：3月15日～3月31日

右記二次元コードの申込フォームに必要事項をご入力ください



② 窓口申込：3月15日～3月29日

健康づくり支援センターの窓口へ直接お越しになり、指定の用紙にご記入ください

- 当落はがき発送：4月15日

《シニアフィット今後の予定》

- | | |
|------------|---------------|
| ★2期 ヤングシニア | 9月4日～11月13日 |
| アクティブシニア | 9月11日～11月20日 |
| 申込期間 | 7月15日～7月31日 |
| ★3期 ヤングシニア | 12月4日～2月19日 |
| アクティブシニア | 12月11日～2月26日 |
| 申込期間 | 10月15日～10月31日 |



《その他の教室》

「まるごと元気力向上教室」（運動強度：弱）、「いきいき体づくり教室」（運動強度：中）

「健脚体操教室～目指そう！アクティブシニア～」（運動強度：中）

上記も同時募集 詳しくは市報、健康づくり支援センターホームページをご覧ください。

◆重複申込不可◆

【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