

活動自粛後の  
気力・体力低下から  
元気を取り戻した方  
多数!!

# まるごと

武蔵野市  
健康づくり応援プログラム  
第1期

# 元気力向上教室



はじめられる! 続けられる!!

運動+栄養・歯科講座

筋力をつけて100歳まで元気ハツラツ

初回到理学療法士や  
看護師の問診あり  
安心!

## 日程

木曜日 隔週 全 6 回 午前 10:00~11:30

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
①クラス	5月16日	5月30日	6月13日	6月27日	7月11日	7月25日
②クラス	5月23日	6月6日	6月20日	7月4日	7月18日	8月1日

## 対象

武蔵野市在住の **65** 歳以上で体力に自信のない方、筋力低下の気になる方

※要介護、要支援認定を受けている方は不可

※運動強度：弱 (中 … 「健脚体操教室～目指そう! アクティブシニア～」、「いきいき体づくり教室」  
中～強 … 「シニアフィット」も同時募集 ◆重複申込不可◆)

## 定員

25 名 (申込が定員を超えた場合抽選、初参加者優先)

## 場所

武蔵野市立保健センター



## 申込

3月15日(金)~3月31日(日)

右記の二次元コードから申し込み または 下部の申込票をご記入の上  
健康づくり支援センター窓口(土・日・祝休)へ持参 ➡



《お問い合わせ》(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 保健センター1階  
TEL:0422-51-0793 (平日 8:30~17:00)



＜切り取ってお持ちください＞

令和6年度第1期 健康づくり応援プログラム まるごと元気力向上教室 申込票

ふりがな 氏名	性別	年齢	住所	日中連絡のとれる 電話番号	①②のうち 希望日程	
					第1希望	第2希望
			武蔵野市			

※要介護、要支援認定および運動制限をお受けでない、65歳以上の方が対象