

# 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歳以上の方  
要支援・要介護認定を受けていない方
- 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	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5
水曜日	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31

- 時間：8:30～10:00
- 定員：各25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：3,000円（消費税込み）
- 受付期間：令和6年3月15日（金）～31日（日）  
※電話受付は、3月19日（火）11:00～31日（日）18:00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～中強  
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

