

# いきいき体づくり教室のご案内

【1期】

いきいきと元気な体づくりのために、日ごろ運動習慣のない方や体力に自信のない方でも安心してご参加いただける、健康づくりのきっかけづくりの教室です。

- 対象：武蔵野市在住の65歳以上で要介護認定を受けていない方  
※要支援認定を受けている方はご相談ください
- 会場：メディカルフィットネスクラブ武蔵境スタジオ（境南町2-8-19）
- 日程：【火曜日クラス】平成30年5月8日～平成30年7月24日／全12回  
【金曜日クラス】平成30年5月11日～平成30年7月27日／全12回
- 時間：午前10時30分～正午まで
- 定員：各25名（初参加者優先）
- 受付期間：平成30年4月1日（日）～平成30年4月25日（水）  
※申し込み人数が定員を超えた場合は抽選となります
- 参加費：3,000円（消費税込）
- 申込場所：メディカルフィットネスクラブ武蔵境まで直接お越しください

《参加特典》教室参加期間中、当クラブのジム・プールがご利用いただけます（週1回）

## いきいき体づくり教室の内容

健康づくり支援センターオリジナル「だんだん活力アップ体操」をはじめ、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動・脳トレ（脳耕体操）やミニ講座を組み合わせて行います。自宅で行う運動もご紹介します。

### ～参加者様の声～

- 「定期的に運動する習慣がついて、生活が変わりました」（70代女性）
- 「外出する回数が以前より少し増えました」（60代女性）
- 「肩・腰の痛みが解消されました」（80代男性）
- 「よく眠れるようになり、朝の気分がよくなりました」（60代女性）



ムサシDANくん

### ■申し込み・お問い合わせ先

医療法人社団 和風会  
メディカルフィットネスクラブ武蔵境 *Medical Fitness Club Musashikojé*  
武蔵野市境南町2-8-19小田急バス武蔵境ビル2階  
☎0422-33-1005 休館日：毎週金曜日

### ■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  
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 保健センター1階  
☎0422-51-0793

