

武蔵野市

健康づくり  
応援教室  
第3期



ムサシ DAN くん

いつまでも自分の足で歩けるように！  
転倒予防に効果的な足・腰・体幹の筋力アップや  
バランス能力・歩行能力の向上を目指した運動と講座を行う  
健康づくりのきっかけづくりの教室です

日程

平成30年12月13日～平成31年3月7日  
毎週木曜日 午前10時30分～正午まで（全12回）

対象

武蔵野市在住の65歳以上で転ぶことに不安のある方  
（要介護認定を受けている方は不可・要支援認定を受けている方はご相談ください）

定員

25名（初参加者優先）  
※申込人数が定員を超えた場合は抽選となります

場所

武蔵野市立保健センター  
吉祥寺北町4-8-10

申込

11月1日（木）  
～11月22日（木）まで  
※直接健康づくり支援センター窓口へ  
お申し込みください



《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：午前8時30分～午後5時 ※祝祭日除く）

