

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 29 年 12 月 14 日～平成 30 年 3 月 8 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

35 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 (水)
～11 月 20 日 (月) 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)

