

武蔵野市

健康づくり
応援教室
第2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 8 月 23 日～平成 30 年 11 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

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

7 月 17 日（火）
～8 月 3 日（金）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）

