

武蔵野市 高齢者筋力向上プログラム 2期

武蔵野市にお住まいの  
65才以上の方  
必見!!

# 健康のびのび 体操教室



体力に自信のない方、日頃運動習慣のない方も、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歳以上の方、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：スポーツクラブNAS吉祥寺（吉祥寺南町1-27-1）
- 定員：各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。
- 参加費：各クラス3,000円（消費税込）
- 受付期間：平成30年7月15日（日）～8月8日（水）
- 受付場所：スポーツクラブNAS吉祥寺まで  
直接お申込み下さい。

## ■参加特典

教室参加期間中、当クラブの施設が利用できます（週1回）

## 内 容

- ストレッチや、筋力トレーニング、有酸素運動を実施します。
- スタジオでの運動に加え、プールでの水中プログラムを体験出来るクラスもあります。
- 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」を行います。
- 自宅で行える運動もご紹介します。

## 月曜日クラス

（水中プログラムあり ※4回実施）

- 日時：毎週月曜日  
午後2時15分～3時45分
- 期間：平成30年8月20日～平成30年11月5日  
（全12回）
- 場所：スタジオ及びプール



## 水曜日クラス

- 日時：毎週水曜日  
午前8時45分～10時15分
- 期間：平成30年8月22日～平成30年11月7日  
（全12回）
- 場所：スタジオ



【お申し込み・お問合せ先】

## スポーツクラブNAS 吉祥寺

武蔵野市吉祥寺南町1-27-1 TEL. 0422-48-2241  
定休日：毎週月曜日

【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 TEL.0422-51-0793

