

1月～3月

令和2年度

## 健康体操教室



健康づくり支援センターの健康体操教室は、感染拡大防止対策として、自由来所制から申込制に、またクラス内容などを変更して実施しております。申込方法など、詳細は裏面をご確認ください。

コース	時間	クラス	内容
月曜コース	13:30~14:15	美姿勢 ピラティス	猫背を改善して、良い姿勢をつくる自宅のできるピラティス（定員13名）
火曜コース	10:00~10:45	おなか引き締め エクササイズ	ぽっこりお腹を引き締める体幹トレーニング（定員13名）
金曜コース	10:00~10:45	免疫力 アップヨガ	座位でのヨガとツボ押しで免疫力を上げる（定員13名）

■運動時間は全て45分で初心者向け。うつ伏せ、あお向け、四つ這いになることが可能な方。

月	コース	開催日	申込期間
1月	月曜コース	18、25、2月1日	11月15日～30日 当選はがき12月10日投函
	火曜コース	12、19、26日	
	金曜コース	15、22、29日	
2月	月曜コース	8、15、22日	12月15日～31日 当選はがき1月10日投函
	火曜コース	2、9、16日	
	金曜コース	12、19、26日	
3月	月曜コース	1、8、15日	1月15日～31日 当選はがき2月10日投函
	火曜コース	2、9、16日	
	金曜コース	12、19、26日	

場 所	武蔵野市立保健センター1階 健康増進室
参加条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団で運動可能な20歳以上の市民</li> <li>※初回参加時において運動経験のない65歳以上の方は、ご遠慮ください。</li> <li>・ 医師からの運動制限を受けていない方</li> <li>・ 要介護、要支援認定を受けていない方</li> <li>(安全面に配慮して参加をお断りする場合があります)</li> </ul>
持ち物	水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル、マスクを必ず着用の上、来所ください。 後日郵送する参加証
参加費	無 料

■ 申込方法：事前の申し込みが必要になり、曜日ごとの申込になります。(ひとり1コースのみ)  
(水曜日の「イスに座って健康体操」との重複申込はできません)

### メルマガ

15日配信「むさしの健康づくり応援ニュース」からの応募フォームから必要事項を入力し送信。

メルマガ登録は dan@star7.jp へ空メール もしくはこちら →



### 往復はがき

- ①郵便番号、②住所、③氏名、④ふりがな、⑤年齢、⑥日中連絡の取れる電話番号
- ⑦希望するコース(1コースのみ)を必ず記入の上、往復はがきで下記の住所まで郵送ください。返信側には本人の郵便番号、住所、氏名を記入。申込末日消印有効。

■ 定 員：各コース 13名(定員を超えた場合は抽選)

■ 感染症予防対策のお願い(必ずお読みください)

- ・ 来館時、手指消毒をお願いいたします。
- ・ 体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
- ・ 参加証に署名、当日の検温・体調確認を記入し、ご持参ください。受付時に確認いたします。
- ・ 開始時間が過ぎてからの参加は、安全面から参加をご遠慮いただいております。
- ・ 来所したら、すみやかに健康増進室へお入りください。運動開始時間の20分前から入室可能ですのでなるべく時間通りにお越しください。
- ・ ロッカー、更衣室は使用できません。荷物は運動フロアまでお持ちいただきます。
- ・ 運動の内容は全てマットを使用しますので、運動靴は必要ありません。
- ・ 運動中以外はマスクを着用してください。運動中はご自身の判断で着脱可。
- ・ マスク保管用の袋を各自でお持ちください。



[ お問い合わせ先 ]

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター1階

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

TEL 51-0793 (平日午前8時30分~午後5時)