

65歳以上の方

平成30年度

# 健康体操教室

楽しく  
元気に  
介護予防!

《水曜日》



曜日	時間	クラス	内容
水	9:20 ~ 10:10	ストレッチ & 脳トレ	イスに座ったままでストレッチや脳トレを行い、後半はマットを使った運動を行います
	10:45 ~ 11:35	転倒予防 & 脳トレ	転倒防止を目的に、イスに座ったままでの筋力トレーニングを中心に、楽しく脳トレを行います

平成30年度より申込制になります

水曜日全14回 前期・中期・後期

詳しい日程、申込期間は裏面をご覧ください



場 所：武蔵野市立保健センター1階 健康増進室

参加条件：集団で運動可能な65歳以上の市民

医師からの運動制限を受けていない方

要介護認定を受けていない方（要支援相談可）

（運動前に測定する血圧や、安全面に配慮して運動に

適していない場合は、参加をお断りする場合があります）

定 員：各30名（定員を超えた場合は抽選・新規優先）

申込方法：事前申込が必要です

申込方法は以下の2通りです

## ① 郵便申込（往復はがきでの申込みになります）

郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、日中連絡の

取れる電話番号、希望するクラスを必ず記入の上

往復はがきで下記の住所まで郵送ください

## ② 窓口申込

右の健康体操教室《水曜日》申込用紙に必要事項を

記入の上、返信用の62円のはがきを1枚添えて

健康づくり支援センターの窓口でお申込みください

[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)

## 健康体操教室《水曜日》 申込用紙

郵便番号

—

住 所 武蔵野市

ふりがな

氏 名

年 齢

日中連絡の取れる電話番号

希望するクラスどちらかを○で囲む

ストレッチ&脳トレ

転倒予防&脳トレ

9:20~10:10

10:45~11:35

きりとり

期	実施期間 (各期ともに全14回)	申込期間 (郵便の場合、当日消印有効)
前期	4月11日～7月11日	3月1日～3月15日
中期	8月1日～11月21日 (8月15日、10月10日、11月14日は休講)	6月15日～6月29日
後期	12月12日～3月20日 (1月2日は休講)	11月1日～11月15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：集団で運動可能な65歳以上の市民

医師からの運動制限を受けていない方（要支援相談可）

（運動前に測定する血圧や、安全面に配慮して運動に適していない場合はお断りする場合があります）

定 員：各30名（定員を超えた場合は抽選・新規優先）

申込方法：事前申し込みが必要です。申込方法は以下の2通りです

① 郵便申込（往復はがきでの申し込みになります）

郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、日中連絡の取れる電話番号、希望するクラスを必ず記入の上  
往復はがきで下記の住所まで郵送ください

② 窓口申込

表面の水曜コースの申込用紙に必要事項を記入の上、返信用の62円のはがきを添えて、健康づくり支援  
センターの窓口でお申し込みください

[ 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)