

65歳以上の方

2019年度

# 健康体操教室

《水曜日》

楽しく  
元気に  
介護予防!

参加費無料

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	転倒予防を目的に、イスに座った状態での筋力トレ ーニングを中心に、楽しく脳トレを行います

期別	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10日~7月17日 (5月1日は休講)	3月1日~3月20日
中期	8月21日~11月20日	6月15日~7月3日
後期	12月11日~3月18日 (1月1日は休講)	11月1日~11月20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）※抽選は参加状況により優先順位をつけて実施します

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

健康体操教室《水曜日》チラシ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)