

65歳以上の方  
参加費無料

# 令和2年度 健康体操教室

《水曜日》

楽しく  
元気に  
介護予防!

健康体操教室《水曜日》**後期**は内容を変更して開催いたします

## イスに座って健康体操

《水曜日》 午前10時～10時45分

【\*コースをお選びください \*申込制 \*定員：各10名】

コース	日程
①	12月 2日・1月 6日・2月 3日
②	12月 9日・1月 13日・2月 10日
③	12月 16日・1月 20日・2月 17日
④	12月 23日・1月 27日・2月 24日

◆会場：武蔵野市立保健センター 1階 健康増進室

◆対象：集団で運動可能な65歳以上の武蔵野市民

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)

※安全面に配慮して、運動に適していない場合は当日参加をお断りする場合があります

◆申込方法：往復はがき

記入例

- ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④ふりがな  
⑤性別 ⑥年齢 ⑦電話番号 ⑧希望するコース

記入をし、下記の住所まで郵送ください。

◆申込期間：10月1日～10月31日  
(10月31日消印有効)

<p>返信</p> <p>返信側に申込者の 郵便番号 住所 氏名を記入</p>	<p>イスに座って健康体操</p> <p>①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④ふりがな ⑤性別 ⑥年齢 ⑦電話番号 ⑧希望するコース番号 (1コースのみ)</p>
---	--

[ お問い合わせ先 ]

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

(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)