

65歳以上の方

楽しく元気に介護予防！

参加者募集  
無料

# 健康体操教室

- 予約不要、自由来所制（いつでも、いつからでも参加可能）
- 不安な方は教室の見学も可能



曜日	時間	クラス	内容
水	9:20~10:10	ストレッチ &脳トレ	イスに座った状態でのストレッチを中心に楽しく脳トレを行います。後半はマットを使用し、寝た状態で運動を行います
	10:50~11:40	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

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

受付時間：予約は不要ですが、教室開始 20 分前より先着順で受け付け。定員になり次第締め切り

内 容：健康づくり支援センターオリジナル体操「だんだん活力アップ体操」、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチをバランスよくのんびりと実施

持 ち 物：運動服（更衣室あり、運動靴は必要ありません）

水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル

そ の 他：実施日は裏面をご覧ください

尚、4月5日、10月4日は入門クラスになります

10:00~11:15（教室初参加の方のみ、定員30名）

初参加の方：初回にガイダンスを行います（利用についてのご案内

内、問診）教室開始30分前にお越しください

お問い合わせ先

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

