

武蔵野市

健康づくり
応援教室
第3期

こ

ろ

ば

ぬ

こ

ー

ス



△サシDANくん

いつまでも自分の足で歩けるように！
転倒予防に効果的な足・腰・体幹の筋力アップや
バランス能力・歩行能力の向上を目指した運動と講座を行う
健康づくりのきっかけづくりの教室です

日程

令和2年11月26日～令和3年2月25日
毎週木曜日 午前10:30～11:30 全12回

対象

武蔵野市在住の65歳以上で
筋力の低下が気になってきた方、体力に自信のない方
※要介護認定を受けている方は不可、要支援認定を受けている方はご相談ください

定員

15名（初参加者優先）
※申込人数が定員を超えた場合は抽選となります

場所

武蔵野市立保健センター
吉祥寺北町4-8-10

申込

10月15日（木）
～11月13日（金）まで

※健康づくり支援センターへお電話にてお申し込みください
※参加時はマスク着用予定となります
※状況により、日程・時間が変更となる可能性があります



《お問い合わせ》

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 保健センター1階

TEL:0422-51-0793

（平日：午前8時30分～午後5時 ※祝祭日除く）

