

活動自爾後の
気力・体力低下から
元気を取り戻した方
多数!!

ま る ご と

武蔵野市
健康づくり応援プログラム
第2期

参加無料



元気力向上教室

初回到理学療法士や
看護師の問診あり
安心!

はじめられる! 続けられる!!
運動+栄養・歯科講座
筋力をつけて100歳まで元気ハツラツ

日程

木曜日 隔週 全 6 回 午前 10:00~11:30

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
①クラス	9月12日	9月26日	10月10日	10月24日	11月7日	11月21日
②クラス	9月19日	10月3日	10月17日	10月31日	11月14日	11月28日

対象

武蔵野市在住の **65歳以上** で体力に自信のない方、筋力低下の気になる方
※要支援・要介護認定を受けていない方
※運動強度：弱 (中…「健脚体操教室~目指そう! アクティブシニア~」、「いきいき体づくり教室」
中~強…「シニアフィット」も同時募集 ◆重複申込不可◆)

定員

25名 (申込が定員を超えた場合抽選、初参加者優先)

場所

武蔵野市立保健センター

申込

7月15日(月・祝)~7月31日(水)

下記の二次元コードから申し込み【7/15(月・祝)より受付】または 下部の申込票にご記入の上、健康づくり支援センター窓口へ持参【7/16(火)より受付 土・日・祝休】⇒



《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 8:30~17:00)



..... <切り取ってお持ちください>

令和6年度 第2期 健康づくり応援プログラム まるごと元気力向上教室 申込票

フリガナ 氏名	性別	年齢	住所	日中連絡のとれる 電話番号	希望コースに○	
					第1希望 ① ②	第2希望 ① ② 希望なし
			武蔵野市			