

定員大幅増員

令和6年度 健康体操教室 2期

シニアフィット

シニアフィットでは運動の基本である、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含んだ健康体操を行います。運動は継続が大切です。自宅でも行える運動をご紹介しますので、毎日繰り返し行いましょう。



運動強度
中

コース名
ヤングシニア

内容

- ・イスに座ってリズム体操
- ・立った状態での筋トレ
- ・床に寝たままで筋トレ
- ・床に寝たままでストレッチ

参加
めやす

つま先立ちでバランスがとれる
(下記参照)

日程

9/4 9/18 10/2 10/16
10/30 11/13 全6回

運動強度
強

コース名
アクティブシニア

内容

- ・上記の内容で速度が上がる
- ・運動回数が増える
- ・全体的に運動強度、難易度も上がります

参加
めやす

片足立ちでバランスがとれる
(下記参照)

日程

9/11 9/25 10/9 10/23
11/6 11/20 全6回


参加めやす

立位でのバランス運動の他に、筋力トレーニングでは床に敷いたマットの上で様々な体勢で行いますので、四つばい あお仰向け うつ伏せ などこれらの動作に不安のない方



※ 申込方法などの詳細は、裏面をご覧ください

共通事項

- 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歳以上の市内在住の方で
医師から運動制限を受けていない方、要支援、要介護認定を受けていない方
- 参加費** 無料
- 定員** 各コース30名（定員を超えた場合は抽選、初参加優先、申し込みは1コースのみ）
- 申込方法** ①二次元コード：7月15日（月・祝）～7月31日（水）
右記二次元コードの申込フォームに必要事項をご入力ください▶ 
②窓口：7月16日（火）～7月31日（水）
健康づくり支援センターの窓口へ直接お越しになり、指定の用紙にご記入ください
- 当落通知** 8月15日に一斉通知します
当選 ハガキを発送します
落選 ①二次元コード申込の方…メールで通知します
②窓口申込の方…ハガキを発送します

シニアフィット 今後の予定

3
期

ヤングシニア	12月4日～2月19日
アクティブシニア	12月11日～2月26日
申込期間	10月15日～10月31日



同時募集 ◆重複申込不可◆

「まるごと元気力向上教室」（運動強度：弱）、「いきいき体づくり教室」（運動強度：中）

「健脚体操教室～目指そう！アクティブシニア～」（運動強度：中）

詳しくは市報、健康づくり支援センターホームページをご覧ください

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 TEL 51-0793

平日 午前8時30分～午後5時

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター