

健脚体操教室

～目指そう！アクティブシニア～

スポーツクラブのインストラクターによる運動教室です。

週1回の運動により筋力だけではなく、柔軟性や脳の認知機能、栄養アドバイスまで幅広い内容をお伝えしていきます。ご自宅にて実践も行え、体力に自信のない方でもお気軽にご参加いただける内容です。皆様のご参加お待ちしております。

- 対象：武蔵野市在住の65歳以上の方
要支援・要介護認定を受けていない方
- 会場：メガロス吉祥寺（吉祥寺本町1-37-8 KM吉祥寺ビル）
- 日程：全12回（月曜クラス・水曜クラス）
- 時間：月曜日8：30～10：00 ・ 水曜日クラス16：00～17：30

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回
月曜	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18
水曜	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20

- 定員：各25名（申込みが定員を超えた場合は抽選。初参加者優先）
- 参加費用：3,000円（消費税込み）
- 受付期間：令和6年7月15日（月）～31日（水）
※電話受付は、7月17日(水)11:00～31日(水)20:00まで
- 申込方法：右記の二次元コードより申込み、または、
お電話にてメガロス吉祥寺へ申込みください。

《実施内容》 運動強度：中～中強
ミニ講座、ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ、体力測定（柔軟性）

- 主催■（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
- ☆同時募集中 ◆重複申込不可◆
- 『まるごと元気力向上教室』（強度：弱）
- 『シニアフィット』（強度：中～強）
- 『いきいき体づくり教室』（強度：中）



↑申込み↑
二次元コード

■お申込み・お問い合わせ先■

メガロス吉祥寺

☎0422-21-8300（毎週金曜休館）

受付時間：平日11:00-20:00 土日10:00-18:00

