

定員大幅増員

令和6年度 健康体操教室 3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	運動強度 強	コース名 アクティブシニア
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	内容	<ul style="list-style-type: none"> ・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	つま先立ちでバランスがとれる (下記参照)	参加めやす	片足立ちでバランスがとれる (下記参照)
日程	12/4 12/18 1/8 1/22 2/5 2/19 全6回	日程	12/11 12/25 1/15 1/29 2/12 2/26 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：10月15日（火）～10月31日（木）

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：10月15日（火）～10月31日（木）

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 11月15日（金）に一斉通知します

通知 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

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