

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1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	5月22日	6月5日	6月19日	7月3日	7月17日	7月31日
②クラス	5月29日	6月12日	6月26日	7月10日	7月24日	8月7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

3月15日（土）～3月31日（月）

右記の二次元コードから申し込み【3/15（土）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【3/17（月）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7年度 第1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

ふりがな 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			