

令和7年度 第1期
武蔵野市高齢者筋力向上プログラム

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歳以上の方で、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：月曜クラス 8：30～10：00・水曜クラス 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	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28
水曜	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30

- 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）
- 申込方法：①二次元コード：3月15日（土）～31日（月）
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電話：3月17日（月）11：00～31日（月）20：00まで
メガロス吉祥寺 0422-21-8300
- 参加決定：4月中旬頃にメガロス吉祥寺よりご連絡します。



↑申込み↑
二次元コード

《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）



■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

