

令和7年度 第2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	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17
水曜	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19

- 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：7月15日（火）～7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電話：7月16日（水）11:00～7月31日（木）20:00まで
メガロス吉祥寺 0422-21-8300
- 参加決定：8月中旬頃にメガロス吉祥寺より封書にてご連絡します。



↑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～中強）

■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

