

65 歳からの元気シニアクラス♪

令和 7 年度 第 2 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、脳トレ、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	クラス ヤングシニア	運動強度 強	クラス アクティブシニア
内 容	・イスに座ってリズム体操 ・脳トレ ・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	・ヤングシニアクラスより リズム体操、筋トレの運動強度、 難易度が上がります ・ストレッチ、脳トレあり
参 加 めやす	両足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	9/3 9/17 10/1 10/15 10/29 11/12 全 6 回 隔週水曜日 10:00-11:00	日 程	9/10 9/24 10/8 10/22 11/5 11/19 全 6 回 隔週水曜日 10:00-11:00

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 各クラス 30 名（定員を超えた場合は抽選、初参加優先、申し込みは 1 クラスのみ）

申 込 ① 二次元コード：7 月 15 日（火）～ 31 日（木）

方 法 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 電話または窓口：7 月 15 日（火）～ 31 日（木）

平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時

※①②及び下記、同時募集教室との重複申し込みは不可

通 知 当選者のみに 8 月 15 日（金）に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～中強）
「健脚体操教室～目指そう！アクティブシニア～」（運動強度：中～中強）

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



申し込み・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**