

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！！



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21日	6月4日	6月18日	7月2日	7月16日	7月30日
②クラス	5月28日	6月11日	6月25日	7月9日	7月23日	8月6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～中強 …「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)
※参加の決定については、4月中旬に封書にてお知らせいたします。

場所

武蔵野市立保健センター



申込

3月15日(日)～3月31日(火)

右記の二次元コードから申込み、下記番号へ電話で、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【土・日・祝休】⇒



《申込・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8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	生年月日	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
		大正 年 昭和 月 日	武蔵野市			