

65歳からの元気シニアクラス♪

令和8年度 第1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
------------------	----------------------

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

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）

日程

5/20 6/3 6/17 7/1
7/15 7/29 全6回
隔週水曜日 10:00-11:00

運動強度 強	クラス アクティブシニア
------------------	------------------------

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

片足立ちでバランスがとれる（下記参照）

日程

5/27 6/10 6/24 7/8
7/22 8/5 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

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

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または②の方法で

方法 ① 二次元コード：3月15日（日）～31日（火）

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：3月16日（月）～31日（火）

平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時

※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 4 月 15 日（水）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**