

令和8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。ご自宅にて実践もでき、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  
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	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27
水曜	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29

- 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(日)～31日(火)  
右記より申込フォームに必要事項をご入力ください  
②電話：3月16日(月)11：00～31日(火)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封書にてご連絡いたします。

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（握力）

■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

