

活動自粛後の
気力・体力低下から
元気を取り戻した方
多数！！

ま る ご と

武蔵野市
健康づくり応援プログラム
第2期

参加無料



元気力向上教室

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

初回到理学療法士や
看護師の問診あり
安心！

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	9月12日	9月26日	10月10日	10月24日	11月7日	11月21日
②クラス	9月19日	10月3日	10月17日	10月31日	11月14日	11月28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…「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）

場所

武蔵野市立保健センター

申込

7月15日（月・祝）～7月31日（水）

右記の二次元コードから申し込み【7/15（月・祝）より受付】または
健康づくり支援センター窓口へ【7/16（火）より受付 土・日・祝休】⇒



《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）

