

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）

