

武蔵野市高齢者筋力向上プログラム いきいき体づくり教室

【3期】

いきいきと元気な体づくりのために、日ごろ運動習慣のない方や
体力に自信のない方でも安心してご参加いただける、
健康づくりのきっかけづくりの教室です。

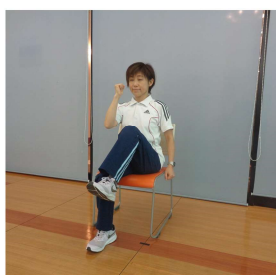
- 対象：武蔵野市在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方
- 会場：メディカルフィットネスクラブ武蔵境スタジオ（境南町2-8-19）
- 日程：【火曜日クラス】令和6年12月3日～令和7年2月25日／全12回
【金曜日クラス】令和6年12月6日～令和7年2月28日／全12回
- 時間：午前10時30分～正午まで
- 定員：各25名（申込が定員を超えた場合は抽選 初参加者優先）
- 受付期間：令和6年10月15日（火）～31日（木）
- 参加費：3,000円（消費税込）
- 申込方法：右記の二次元コードから申し込み、または電話で
メディカルフィットネスクラブ武蔵境まで
《電話受付時間》午前10時～午後6時 ※金曜日を除く



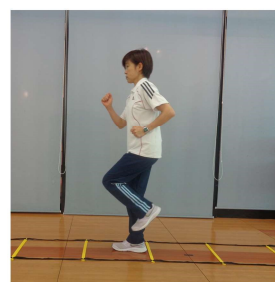
《実施内容》

ストレッチ、筋力トレーニング、シニア向けHITT（ヒット）、脳耕体操、
ラダートレーニング、仲間づくり交流レク、健康ミニ講話（運動強度：中～中強）

■シニア向けHITT（ヒット）
負荷がかかる運動と休憩を
短い間隔で繰り返すトレ
ーニングです。自分のペース
で行え、短い時間で体力を
強化します。



■ラダートレーニング
マスを様々な脚の運び
方で進んでいきます。体を
素早く正確に動かせるよう
にするためのトレーニング
です。



☆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）

『健脚体操教室～目指そう！アクティブシニア～』（強度：中）

『シニアフィット』（強度：中～強）



教室開催場所は1階です

■お申し込み・お問い合わせ先
メディカルフィットネスクラブ武蔵境
武蔵野市境南町2-8-19小田急バス武蔵境ビル2階
☎0422-33-1005 休館日：毎週金曜日



■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

