

いきいき

武蔵野市高齢者筋力向上プログラム

1期

# 体づくり教室



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7年5月13日～令和7年7月29日/全12回  
【金曜日クラス】令和7年5月16日～令和7年8月1日/全12回

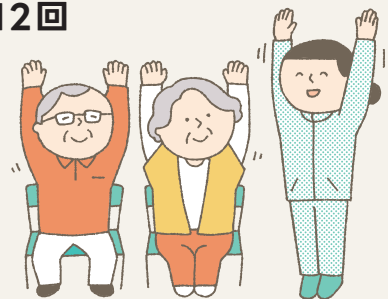
**時間** 午前10時30分～正午まで

**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7年3月15日(土)～31日(月) ※電話受付は16日(日)～

**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



☎0422-33-1005

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**  
マスを様々な足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 休館日:毎週金曜日

☎0422-33-1005

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

