

令和7年度 健康体操教室1期

# シニアフィット

シニアフィットでは運動の基本である、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチをバランスよく含んだ健康体操を行います。運動は継続が大切です。自宅でも行える運動をご紹介しますので、毎日繰り返し行いましょう。



運動強度 中	コース名 ヤングシニア	運動強度 強	コース名 アクティブシニア
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イスに座ってリズム体操</li> <li>・立った状態での筋トレ</li> <li>・床に寝たままで筋トレ</li> <li>・床に寝たままでストレッチ</li> </ul>	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・左記の内容で速度が上がる</li> <li>・運動回数が増える</li> <li>・全体的に運動強度、難易度も上がります</li> </ul>
参加めやす	両足つま先立ちでバランスがとれる(下記参照)	参加めやす	片足立ちでバランスがとれる(下記参照)
日程	5/21 6/4 6/18 7/2 7/16 7/30 全6回	日程	5/28 6/11 6/25 7/9 7/23 8/6 全6回

## 参加めやす

立位でのバランス運動の他に、筋力トレーニングでは床に敷いたマットの上で様々な体勢で行いますので、四つばい あお仰向け うつ伏せ などこれらの動作に不安のない方



※ 申込方法などの詳細は、裏面をご覧ください

## 共通事項

**会場** 武蔵野市立保健センター 1階 健康増進室

**対象** 集団で運動可能な65歳以上の市内在住の方で  
医師から運動制限を受けていない方、要支援、要介護認定を受けていない方

**参加費** 無 料

**定員** 各コース30名（定員を超えた場合は抽選、初参加優先、申し込みは1コースのみ）

**申込** ① 二次元コード：3月15日（土）～3月31日（月）

**方法** 右記二次元コードの申込フォームに必要事項をご入力ください▶



② 窓口：3月17日（月）～3月31日（月）

健康づくり支援センターの窓口へ直接お越しになり、指定の用紙にご記入ください

※①②及び下記、同時募集教室との重複申し込みは不可

**通知** 当選者のみに4月15日（火）にハガキを発送します

## 同時募集 ◆重複申込不可◆

「まるごと元気力向上教室」（運動強度：弱）、「いきいき体づくり教室」（運動強度：中）

「健脚体操教室～目指そう！アクティブシニア～」（運動強度：中）

詳しくは市報、健康づくり支援センターホームページをご覧ください



## お問い合わせ先

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター1階 Tel 51-0793

平日 午前8時30分～午後5時

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター