

地域健康クラブ 受講者募集

内 容: ストレッチ、筋カトレーニング、リズム運動など 1回 60分 参加費無料 (セラバンド等実費負担あり)

期 間: 令和5年4月~令和6年3月 年間講座 (隔週参加)

対 象: ・市内在住、令和5年4月1日現在60歳以上の方 ・期間を通じて自力で参加できる方
・Pコースの新規受講者は75歳まで

応 募: 往復ハガキ (郵送)

メ 切: **1月31日(火)** 必着 * 継続者の申し込みは講座内で行います。

* 2/10(金)までに返信ハガキ(受領確認ハガキ)が到着しない場合はご連絡下さい。



H(ヘルスケアコース) 運動強度: 軽

曜日	場所	開始時間
月	中央コミセン	午前9時45分
火	本宿コミセン	午後1時30分
水	西部コミセン	午前10時
木	西久保コミセン	午前10時
	境南コミセン	午後2時
	本町コミセン	午後1時15分

P(フィジカルコース) 運動強度: 強

火	吉祥寺北コミセン	午前10時15分
	吉祥寺南町コミセン	午後2時45分
金	西部コミセン	午後1時15分

L(ライブリーコース) 運動強度: 中

月	中央コミセン	午前11時15分
	吉祥寺西コミセン	午後2時
	吉祥寺東コミセン	午後2時
火	けやきコミセン	午前10時
	吉祥寺南町コミセン	午後1時15分
	本宿コミセン	午後3時
水	境南コミセン	午前10時
	吉祥寺北コミセン	午後1時15分
	緑町コミセン	午後1時30分

木	西久保コミセン	午前11時20分
	桜堤コミセン	午前10時
	御殿山コミセン	午後1時30分
	本町コミセン	午後2時45分
金	関前コミセン	午前10時
	中央公園北ホール	午前10時
	西部コミセン	午前11時45分

令和5年度はぐっどういる境南, さくらえんでの開催はありません。

2班に分かれ隔週参加(変更の可能性あり)班の選択不可。



< 往復ハガキの記入例 >

あて先: 〒180-0012 武蔵野市緑町2-4-1 武蔵野市立高齢者総合センター

記載事項: ①会場名 ②コース名 ③氏名 ④住所 ⑤電話番号 ⑥性別 ⑦年齢 ⑧生年月日

< 往信の宛名面 >

< 返信の文面 >

< 返信の宛名面 >

< 往信の文面 >

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 往信 〒180-0012 </div> <p style="text-align: center;">武蔵野市</p> <p style="text-align: center;">緑町2-4-1</p> <p>武蔵野市立 高齢者総合センター 行</p>	白紙
--	----

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 返信 〒180- </div> <p style="text-align: center;">武蔵野市</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> 申込者の 住所・氏名 </div>	① ○○コミセン ② ○コース ③ 氏名 ④ 住所 ⑤ 電話番号 ⑥ 性別 ⑦年齢 ⑧ 生年月日
--	--

問い合わせ: ヘルシーライフプロジェクト ☎37-6081 / 武蔵野市立高齢者総合センター ☎ 51-1975