

ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操など 1回60分

受講者
募集!

令和6年度 地域健康クラブ

受付期間：1月15日(月)～1月31日(水)

期間：令和6年4月～令和7年3月

対象：市内在住、令和6年4月1日現在60歳以上の方

受付：新規の方は参加する各会場で、継続の方は講座内でお申し込みください。

ただし、北ホール、総合体育館、スイングホールを希望される新規の方は、高齢者総合センター窓口にてお申し込みください。

H(ヘルスケアコース) 運動強度：弱

曜日	会場	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	スイングホール	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

曜日	会場	開始時間
火	吉祥寺北コミセン	午前10時15分
	吉祥寺南コミセン	午後2時45分
金	スイングホール	午後1時30分

※2班に分かれ隔週参加(班の選択不可)

※令和6年度も、ぐっどういる境南、さくらえんでの開催はありません。

※令和6年度は緑町コミセン、西部コミセンは改修工事の為、開催はありません。

※スイングホールは代替会場のため、運動内容が変わります。

L(ライブラリーコース) 運動強度：中

曜日	会場	開始時間
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
	総合体育館	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
	スイングホール	午後0時

▶お問い合わせはこちら

内容に関すること ヘルシーライフプロジェクト ☎37-6081

申込方法について 武蔵野市立高齢者総合センター ☎51-1975