



ムサシDANくん

いつまでも自分の足で歩けるように！  
家庭でできる転倒予防に効果的な運動と  
講座で健康づくりに役立つ知識を学ぶ教室です

**日程**

木曜日 隔週 全 6 回 午前 10:30~11:30

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
①クラス	9月2日	9月16日	10月7日	10月21日	11月4日	11月18日
②クラス	9月9日	9月30日	10月14日	10月28日	11月11日	11月25日

**対象**

武蔵野市在住の **65** 歳以上で体力に自信のない方、転ぶことに不安がある方

※要介護認定を受けている方は不可、要支援認定を受けている方はご相談ください

※運動強度：弱（中…「いきいき体づくり教室」、中～強…「シニアフィット」も同時募集 ◆重複申込不可◆

**定員**

16 名（申込が定員を超えた場合抽選、初参加者優先）

**場所**

武蔵野市立保健センター



**申込**

7月15日（木）～7月30日（金）※メルマガは31日（土）まで

7月15日配信のメルマガ「むさしの健康づくり応援ニュース」の  
申込フォームから申込 または 下部の申込票をご記入の上  
健康づくり支援センター窓口へ持参

※メルマガ登録は dan@star7.jp へ空メール もしくはこちら →



《お問い合わせ》(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 保健センター1階  
TEL:0422-51-0793 (平日 8:30~17:00)



..... <切り取ってお持ちください> .....

令和3年度第2期 健康づくり応援教室 ころばぬコース申込票

ふりがな 氏名	性別	年齢	住所	日中連絡のとれる 電話番号	①②のうち 希望日程	
					第1希望 (必須)	第2希望 (任意)
			武蔵野市			

※要介護認定および運動制限をお受けでない、65歳以上の方が対象(要支援相談可)