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	12月16日	1月6日	1月20日	2月3日	2月17日	3月3日
②クラス	12月23日	1月13日	1月27日	2月10日	2月24日	3月10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」、「東地区 高齢者筋力向上プログラム」（新）
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

10月15日（金）～10月29日（金）※メルマガは31日(日)まで

10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 別紙チラシ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）