

# 武蔵野市 高齢者筋力向上プログラム

## ※令和3年度3期より 吉祥寺エリアでも実施!!

### 『つくろう！健脚教室』のご案内

いきいきと元気な体づくりのために、日ごろ運動習慣のない方や体力に自信のない方でも安心してご参加いただける、健康づくりのきっかけづくりの教室です。

●対象：武蔵野市在住の65歳以上で要介護認定を受けていない方

※要支援認定を受けている方はご相談ください。

●会場：メガロス吉祥寺（吉祥寺本町1-37-8 KM吉祥寺ビル）

●日程：



クラス	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
金曜午前①	12月17日	1月7日	1月21日	2月4日	2月18日	3月4日
金曜午前②	12月24日	1月14日	1月28日	2月11日	2月25日	3月11日
金曜午後③	12月17日	1月7日	1月21日	2月4日	2月18日	3月4日
金曜午後④	12月24日	1月14日	1月28日	2月11日	2月25日	3月11日

●時間：午前①②のクラス→11:00-12:00 午後③④のクラス→14:00-15:00

●定員：各12名（申込みが定員を超えた場合は抽選。初参加者優先）

●受付期間：令和3年10月15日（金）～31日（日）

※電話申込は、10月25日（月）から

●参加費用：1,000円（消費税込み）

●申込方法：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、お電話にてメガロス吉祥寺まで

※メルマガ登録は、dan@star7.jpへ空メール、もしくはこちらから →



#### 《実施内容》

ミニ講座、ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ、体力測定（柔軟性）

運動強度：中

※コロナ感染予防の為、マスク着用でのご参加をお願いいたします。

☆同時募集中 ◆重複申込不可◆

『ころばぬコース』（強度：弱）・『シニアフィット』（強度：中～強）

『いきいき体づくり教室』（強度：中）

■お申込み・お問い合わせ先■

メガロス吉祥寺

吉祥寺本町1-37-8 KM吉祥寺ビル

☎0422-21-8300 休館日：毎週金曜日

■主催■

（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

☎0422-51-0793



MEGALOS