

ココロもカラダもリフレッシュ!

令和4年度



ウェルネス・エクササイズ

各コース全3回

コース	実施曜日	時間	内容
美姿勢	月 曜	13:30~14:30	猫背を改善して、良い姿勢をつくる 自宅でできるピラティス(定員13名)
おなか引き締め	火 曜	10:00~11:00	ぽっこりお腹を引き締める体幹トレーニング(定員13名)
免疫力アップ	金 曜	10:00~11:00	立位と座位でのヨガとツボ押しで 免疫力を上げる(定員13名)

月	コース	開催日(曜日)	申込期間
4月	美姿勢	4日、11日、18日(月)	2月15日~28日 当選はがき3月10日投函
	おなか引き締め	5日、12日、19日(火)	
	免疫力アップ	1日、8日、22日(金)	
5月	美姿勢	2日、9日、16日(月)	3月15日~31日 当選はがき4月10日投函
	おなか引き締め	10日、24日【2回のみ】(火)	
	免疫力アップ	6日、13日、20日(金)	

会場: 武蔵野市立保健センター1階 健康増進室

対象: 集団で運動可能な65歳までの武蔵野市民

参加費: 無 料

申込方法

①メルマガ

15日配信の「むさしの健康づくり応援ニュース」
の申込フォームから必要事項を入力し送信
メルマガ登録は裏面をご覧ください

②窓口申込

右のウェルネス・エクササイズ申込用紙に必要
事項を記入の上、健康づくり支援センターの
窓口へ持参

定 員: 各コース13名

(定員を超えた場合は抽選。初めての方優先)

【お問い合わせ先】

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

武蔵野市立保健センター1階

(公財) 武蔵野健康づくり事業団

健康づくり支援センター

TEL 51-0793 (平日午前8時30分~午後5時)



ウェルネス・エクササイズ(月) 申込用紙

郵便番号 _____

住 所 武蔵野市 _____

フリガナ
氏 名 _____

男 ・ 女

生年月日 西暦 年 月 日 _____

日中連絡の取れる電話番号 _____

希望するクラスをひとつ〇で囲む

美姿勢 おなか引き締め 免疫力アップ

キ
リ
ト
リ

感染症予防対策のお願い（必ずお読みください）



- 来館時、手指消毒をお願いいたします。
- 体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
- 参加証に署名、当日の検温・体調確認を記入し、ご持参ください。受付時に確認いたします。
- 開始時間が過ぎてからの参加は、安全面から参加をご遠慮いただいております。
- 来所したら、すみやかに健康増進室へお入りください。運動開始時間の20分前から入室可能ですのでなるべく時間通りにお越しください。
- ロッカー、更衣室は使用できません。荷物は運動フロアまでお持ちいただきます。
- 運動の内容は全てマットを使用しますので、運動靴は必要ありません。
- 運動中以外はマスクを着用してください。運動中はご自身の判断で着脱可。
- マスク保管用の袋を各自でお持ちください。

メルマガ登録方法

登録QRコード

dan@star7.jp へ空メールを送り、届く URL から必要事項を入力



会 場：武蔵野市立保健センター1階 健康増進室

対 象：集団で運動可能な20歳以上、65歳までの武蔵野市民

医師からの運動制限を受けていない方

（その他、安全面に配慮して参加をお断りする場合があります）

持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル、後日郵送する参加証

マスクを必ず着用の上、来所ください

参加費：無 料

その他：申し込みは1コースのみ



[お問い合わせ先]

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター1階

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

Tel. 51-0793（平日午前8時30分～午後5時）