

# つくろう！健脚教室

## 武蔵野市高齢者筋力向上プログラム

いつまでも、自分の脚で歩こう！メガロスのトレーナーが、わかりやすくご案内いたします。体力に自信のない方もご参加ください！昨年度より、実施をはじめました。

参加者の方には、『脚が軽くなった』『歩くのが楽しくなった』『自分でもできる運動が知れて良かった』などのご感想いただいております。



教室の様子

●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
月曜日①	5月16日	5月30日	6月13日	6月27日	7月11日	7月25日
水曜日②	5月18日	6月1日	6月15日	6月29日	7月13日	7月27日
月曜日③	5月23日	6月6日	6月20日	7月4日	7月18日	8月1日
水曜日④	5月25日	6月8日	6月22日	7月6日	7月20日	8月3日

●時間：9：00～10：00

●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4年3月15日（火）～31日（木）

※電話申込は、3月23日（水）から

●参加費用：1,000円（消費税込み）

●申込方法：3月15日配信のメルマガ「お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、又はQRコードにて

メルマガ登録はこちら↓



＜実施内容＞ 運動強度：中

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）

※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◆

『まるごと元気力向上教室』（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）

メガロス吉祥寺

■お申込み・お問い合わせ先■

メガロス吉祥寺 吉祥寺本町1-37-8KM吉祥寺ビル

☎0422-21-8300（金曜休館日）



■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