

# 武蔵野市 高齢者筋力向上プログラム

## 『いきいき体づくり教室』のご案内

【3期】

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：メディカルフィットネスクラブ武蔵境スタジオ（境南町2-8-19）
- 日程：



クラス	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
火曜日①	12月13日	12月27日	1月17日	1月31日	2月14日	2月28日
火曜日②	12月20日	1月10日	1月24日	2月7日	2月21日	3月7日
金曜日①	12月16日	1月6日	1月20日	2月3日	2月17日	3月3日
金曜日②	12月23日	1月13日	1月27日	2月10日	2月24日	3月10日

### 《実技内容の一例》

- 時間：午前11時～正午まで
- 定員：各12名  
(申込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10月15日(土)～31日(月)
- 参加費：1,000円(消費税込)
- 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 お電話でメディカルフィットネス  
クラブ武蔵境まで



太もも裏のストレッチ 下半身・体幹の運動

※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》

ストレッチ、筋力トレーニング、脳耕体操、ミニ講座（マスク着用にて）  
運動強度：中

- ☆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）  
『つくろう！健脚教室』（強度：中）  
『シニアフィット』（強度：中～強）

■お申し込み・お問い合わせ先  
メディカルフィットネスクラブ武蔵境  
武蔵野市境南町2-8-19小田急バス武蔵境ビル2階  
☎0422-33-1005 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

### ♥ココが安心♥

当教室開催時は、併設クリニックに  
医師と看護師が常在しています。

