

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



【1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：【火曜日クラス】令和5年5月9日～令和5年7月25日／全12回
【金曜日クラス】令和5年5月12日～令和5年7月28日／全12回
- 時間：午前11時～正午まで
- 定員：各18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5年3月15日（水）～31日（金）※電話申込は30日（木）まで
- 参加費：2,000円（消費税込）
- 申込方法：右記のQRコードから申込、または電話で
メディカルフィットネスクラブ武蔵境まで



《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（運動強度：中）

ストレッチ・筋力トレーニングの一例



太もも裏のストレッチ



太もも前の運動



下半身・体幹の運動

☆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）

『健脚体操教室～目指そう！アクティブシニア～』（強度：中）

『シニアフィット』（強度：中～強）

♥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。

■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



メディカルフィットネスクラブ武蔵境