

65歳からの  
元気シニアクラス！

令和5年度・1期

# シニアフィット

《水曜日》午前10時～午前11時

コース	スケジュール・1期	運動内容	参加目安
ヤングシニア 運動強度・中	5月17日、5月31日 6月14日、28日 7月12日、26日 【全6回】	・イスに座ってリズム体操 ・立った状態での筋トレ ・床に寝たままで筋トレ ・床に寝たままでストレッチ	つま先立ちで バランスが とれる
アクティブシニア 運動強度・強	5月24日、6月7日 6月21日、7月5日 7月19日、8月2日 【全6回】	・上記の内容で速度が上がる ・運動回数が増える ・全体的に運動強度、難易度 も上がります	片足立ちで バランスが とれる

※申込期間（両コース共通）：3月15日～3月31日（当落はがき投函 4月14日）

※運動強度：弱「まるごと元気力向上教室」、中「いきいき体づくり教室」、中「健脚体操教室  
～目指そう！アクティブシニア～」同時募集 ◆重複申込不可◆

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歳以上の市民

医師からの運動制限を受けていない方

要支援、要介護認定を受けていない方

※安全面に配慮して、運動に適していない場合

は当日参加をお断りする場合があります

参加費：無 料

定 員：各コース16名

（定員を超えた場合は抽選。初参加優先）

申込方法

## ①QRコード

左記QRコードの申込フォームから

必要事項を入力し送信ください



## ②窓口申込

右の申込用紙に必要事項をきれいに記入の上

健康づくり支援センターの窓口へ持参

【お問い合わせ先】

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）

シニアフィット・1期 申込用紙

郵便番号

—

住 所 武蔵野市

フリガナ

氏 名

男 ・ 女

年 齢

日中連絡の取れる電話番号

希望するコースを1つ〇で囲む

ヤングシニア ・ アクティブシニア

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。
- 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。
- 運動中以外はマスクを着用してください。運動中のマスク着脱はご自身で判断してください。
- マスク保管用の袋を各自でお持ちください。

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歳以上の武蔵野市民

医師からの運動制限を受けていない方、要介護、要支援認定を受けていない方

※安全面に配慮して、運動に適していない場合は当日参加をお断りする場合があります

持ち物：室内用の運動靴、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】

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)