

活動自粛後の
気力・体力低下から
元気を取り戻した方
多数!!



武蔵野市
健康づくり応援プログラム
第3期

元気力向上教室



はじめられる! 続けられる!!

運動+栄養・歯科講座
筋力をつけて 100歳まで元気ハツラツ

初回到理学療法士や
看護師の問診あり
安心!

日程

木曜日 隔週 全 6 回 午前 10:30~11:30

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
①クラス	12月14日	1月11日	1月25日	2月8日	2月22日	3月7日
②クラス	12月21日	1月18日	2月1日	2月15日	2月29日	3月14日

対象

武蔵野市在住の **65** 歳以上で体力に自信のない方、筋力低下の気になる方
 ※要介護認定を受けている方は不可、要支援認定を受けている方はご相談ください
 ※運動強度：弱 (中 … 「健脚体操教室～目指そう! アクティブシニア～」, 「いきいき体づくり教室」
 中～強 … 「シニアフィット」も同時募集 ◆重複申込不可◆

定員

16 名 (申込が定員を超えた場合抽選、初参加者優先)

場所

武蔵野市立保健センター



申込

10月15日(日)~10月31日(火)

右記の二次元コードから申し込み または 下部の申込票をご記入の上
健康づくり支援センター窓口(土・日・祝休)へ持参 ➡



《お問い合わせ》(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
 TEL:0422-51-0793 (平日 8:30~17:00)



..... <切り取ってお持ちください>

令和5年度第3期 健康づくり応援プログラム まるごと元気力向上教室 申込票

ふりがな 氏名	性別	年齢	住所	日中連絡のとれる 電話番号	①②のうち 希望日程	
					第1希望 (必須)	第2希望 (任意)
			武蔵野市			

※要介護認定および運動制限をお受けでない、65歳以上の方が対象(要支援相談可)