

『いきいき体づくり教室』のご案内

【2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	9月7日	9月21日	10月5日	10月19日	11月2日	11月16日
火曜日②	9月14日	9月28日	10月12日	10月26日	11月9日	11月23日
金曜日①	9月10日	9月24日	10月8日	10月22日	11月5日	11月19日
金曜日②	9月17日	10月1日	10月15日	10月29日	11月12日	11月26日

- 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3年7月15日（木）
～令和3年7月31日（土）
- 参加費：1,000円（消費税込）
- 申込方法：7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 電話でメディカルフィットネス
クラブ武蔵境まで

＜実施内容の一例＞



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◆

『シニアフィット』（強度：中～強）、『ころばぬコース』（強度：弱）

場所：保健センター、問合せ：健康づくり支援センター

■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

