

# 健脚体操教室

## ～目指そう!アクティブシニア～

スポーツクラブのインストラクターによる運動教室です。週1回の運動により筋力だけではなく柔軟性や脳の認知機能、栄養アドバイスまで幅広い内容をお伝えしていきます。ご自宅にて実践も行え、体力に自信のない方でもお気軽にご参加いただける内容です。皆様のご参加お待ちしております。



- 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：メガロス吉祥寺（吉祥寺本町1-37-8 KM吉祥寺ビル）
- 日程：全12回（月曜クラス・水曜クラス）

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回
月曜日	12/4	12/11	12/18	12/25	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4
水曜日	12/6	12/13	12/20	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6

- 時間：9:00～10:00
- 定員：各20名（申込みが定員を超えた場合は抽選。初参加者優先）
- 参加費用：2,000円（消費税込み）
- 受付期間：令和5年10月15日（日）～31日（火）  
※電話受付は、10月16日（月）11:00～31日（火）20:00まで
- 申込方法：右記の二次元コードより申込み、または、  
お電話にてメガロス吉祥寺へ申込みください。



↑申込み↑  
二次元コード

《実施内容》 運動強度：中  
ミニ講座、ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ、体力測定（柔軟性）

- 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
- ☆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）
- 『シニアフィット』（強度：中～強）
- 『いきいき体づくり教室』（強度：中）



■お申込み・お問い合わせ先■

メガロス吉祥寺

☎0422-21-8300（毎週金曜休館）

受付時間：平日11:00-20:00 土日10:00-18:00

