

いきいき

武蔵野市高齢者筋力向上プログラム

3期

体づくり教室



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となる教室です。

対象 武蔵野市在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

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7年12月2日～令和8年2月24日／全12回
【金曜日クラス】令和7年12月5日～令和8年2月27日／全12回

時間 午前10時30分～正午まで

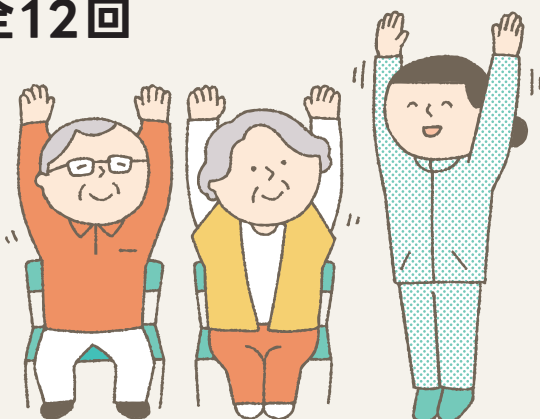
定員 各25名（申込が定員を超えた場合は抽選初参加者優先）
※参加の決定については、11月中旬に封書にてお知らせいたします。

受付期間 令和7年10月15日（水）～31日（金）※電話受付は16日（木）～

参加費 3,000円（消費税込）

申込方法 右記の二次元コードから申し込み、
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
【電話受付時間】午前10時～午後6時 ※金曜日を除く

☎0422-33-1005



実施
内容

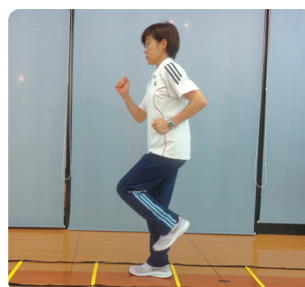
ストレッチ、筋力トレーニング、シニア向けHIIT（ヒット）、脳耕体操、
ラダートレーニング、仲間づくり交流レク、健康ミニ講話

運動強度：中～中強



シニア向けHIIT（ヒット）

負荷がかかる運動と休憩を短い間隔で
繰り返すトレーニングです。
自分のペースで行え、短い時間で体力
を強化します。



ラダートレーニング

マスを様々な足の運び方で進んで
いきます。体を素早く正確に動かせる
ようにするためのトレーニングです。

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～中強

『シニアフィット』 強度：中～強

教室開催場所は1階です

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 休館日：毎週金曜日

☎0422-33-1005

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



いきいき

武蔵野市高齢者筋力向上プログラム

3期

体づくり教室



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となる教室です。

対象 武蔵野市在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

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7年12月2日～令和8年2月24日／全12回

【金曜日クラス】令和7年12月5日～令和8年2月27日／全12回

時間 午前10時30分～正午まで

定員 各25名(申込が定員を超えた場合は抽選初参加者優先)

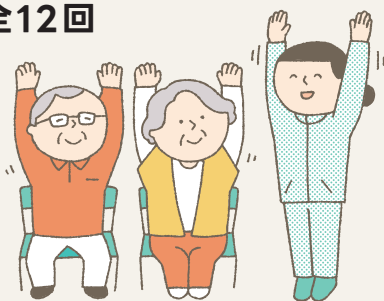
※参加の決定については、11月中旬に封書にてお知らせいたします。

受付期間 令和7年10月15日(水)～31日(金) ※電話受付は16日(木)～

参加費 3,000円(消費税込)

申込方法 右記の二次元コードから申し込み、
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
【電話受付時間】午前10時～午後6時 ※金曜日を除く

☎0422-33-1005



実施内容

ストレッチ、筋力トレーニング、シニア向けHIIT(ヒット)、脳耕体操、
ラダートレーニング、仲間づくり交流レク、健康ミニ講話

運動強度: 中～中強



シニア向けHIIT(ヒット)

負荷がかかる運動と休憩を短い間隔で
繰り返すトレーニングです。
自分のペースで行え、短い時間で体力
を強化します。



ラダートレーニング

マスを様々な足の運び方で進んで
いきます。体を素早く正確に動かせる
ようにするためのトレーニングです。

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～中強

『シニアフィット』 強度: 中～強

教室開催場所は1階です

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 休館日: 毎週金曜日

☎0422-33-1005

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

