

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!!

ま る ご と

武蔵野市
健康づくり応援プログラム
第3期

参加無料



元気力向上教室

初回に理学療法士や
看護師の問診あり
安心!

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

日程

木曜日 隔週 全 6 回 午前 10:00~11:30

	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目	6 回目
①クラス	12 月 11 日	12 月 25 日	1 月 15 日	1 月 29 日	2 月 12 日	2 月 26 日
②クラス	12 月 18 日	1 月 8 日	1 月 22 日	2 月 5 日	2 月 19 日	3 月 5 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
※要支援・要介護認定を受けていない方

※運動強度: 弱 (中~中強 ... 「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

25 名 (申込が定員を超えた場合抽選、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。

場所

武蔵野市立保健センター



申込

10 月 15 日 (水) ~ 10 月 31 日 (金)

右記の二次元コードから申込み、下記番号へ電話で、または 下部の申込票にご記入の上、健康づくり支援センター窓口へ持参【土・日・祝休】⇒



《申込・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7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	生年月日	住 所	日中連絡のとれる 電話番号	希望コースに○	
		大正 年 昭和 月 日	武蔵野市		第1希望 ① ②	第2希望 ① ② 希望なし