

# 65 歳からの元気シニアクラス♪

令和 7 年度 第 3 期

## シニアフィット

シニアフィットでは運動の基本である、有酸素運動、筋力トレーニング、脳トレ、ストレッチをバランスよく含んだ健康体操を行います。運動は継続が大切です。自宅でも行える運動をご紹介しますので、毎日繰り返し行いましょう。



| 運動強度<br>中  |  | クラス<br>ヤングシニア                                                                                                                           | 運動強度<br>強  |  | クラス<br>アクティブシニア                                                                                                     |
|------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 内 容        |  | <ul style="list-style-type: none"><li>・イスに座ってリズム体操</li><li>・脳トレ</li><li>・立った状態での筋トレ</li><li>・床に寝たままで筋トレ</li><li>・床に寝たままでストレッチ</li></ul> | 内 容        |  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ヤングシニアクラスより<br/>リズム体操、筋トレの運動強度、<br/>難易度が上がります</li><li>・ストレッチ、脳トレあり</li></ul> |
| 参 加<br>めやす |  | 両足つま先立ちでバランスが<br>とれる（下記参照）                                                                                                              | 参 加<br>めやす |  | 片足立ちでバランスがとれる<br>（下記参照）                                                                                             |
| 日 程        |  | 12/3 12/17 1/7 1/21<br>2/4 2/25 全 6 回<br>隔週水曜日 10:00-11:00                                                                              | 日 程        |  | 12/10 12/24 1/14 1/28<br>2/18 3/4 全 6 回<br>隔週水曜日 10:00-11:00                                                        |

### 参加めやす

立位でのバランス運動の他に、筋力トレーニングでは床に敷いたマットの上で様々な体勢で行いますので、四つばい あお仰向け うつ伏せ などこれらの動作に不安のない方



※ 申込方法などの詳細は、裏面をご覧ください

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

## 共通事項

**会 場** 武蔵野市立保健センター 1 階 健康増進室

**対 象** 集団で運動可能な 65 歳以上の市内在住の方で  
医師から運動制限を受けていない方、要支援、要介護認定を受けていない方

**参加費** 無 料

**定 員** 各クラス 30 名（定員を超えた場合は抽選、初参加優先、申し込みは 1 クラスのみ）

**申 込** ① 二次元コード：10 月 15 日（水）～ 31 日（金）  
**方 法** 右記二次元コードの申込フォームに必要事項をご入力ください▶



② 電話または窓口：10 月 15 日（水）～ 31 日（金）  
平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時  
※①②及び下記、同時募集教室との重複申し込みは不可

**通 知** 当選者のみに 11 月 15 日（土）にハガキを発送します

## 同時募集 ◆重複申込不可◆

「まるごと元気力向上教室」（運動強度：弱）、「いきいき体づくり教室」（運動強度：中～中強）  
「健脚体操教室～目指そう！アクティブシニア～」（運動強度：中～中強）

詳しくは市報、健康づくり支援センターホームページをご覧ください



## 申し込み・お問い合わせ先

武蔵野市吉祥寺北町 4－8－10 武蔵野市立保健センター 1 階 TEL **51-0793**

平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時

（公財）武蔵野健康づくり事業団 **健 康 づ く り 支 援 セ ン タ ー**