

# 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歳以上の方  
要支援・要介護認定を受けていない方
- 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）
- 時間：月曜クラス8：30～10：00・水曜クラス16：00～17：30

|    | 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 | 12/1 | 12/8  | 12/15 | 12/22 | 1/5 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9  | 2/16 | 2/23 |
| 水曜 | 12/3 | 12/10 | 12/17 | 12/24 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/11 | 2/18 | 2/25 |

- 定員：各25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：3,000円（消費税込み）
- 受付期間：令和7年10月15日（水）～31日（金）  
※電話受付は、30日（木）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～中強  
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～中強）



■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

