65歳からの元気シニアクラス♪

令和８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 中　クラス ヤングシニア

内　容	・イスに座ってリズム体操 ・脳トレ ・立った状態での筋トレ ・床に寝たままで筋トレ ・床に寝たままでストレッチ
参加めやす	**両足つま先立ち**でバランスがとれる（下記参照）
日　程	12/9　12/23　1/13　1/27 2/10　2/24　全６回 **隔週水曜日 10:00-11:00**

運動強度 強　クラス アクティブシニア

内　容	・ヤングシニアクラスより リズム体操、筋トレの運動強度、難易度が上がります ・ストレッチ、脳トレあり
参加めやす	**片足立ちで**バランスがとれる（下記参照）
日　程	12/16　1/6　1/20　2/3 2/17　3/3　全６回 **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または②の方法で**
方　法
① 二次元コード：10 月 15 日 (木) ～ 31 日 (土)
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 (木) ～ 30 日 (金)
平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時

※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 (日) にハガキを発送します

その他　悪天候の場合には休講になることがあります。（ホームページでご確認いただけます。）

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