

# シニア運動教室(令和6年5月～7月)

普段運動する機会のない方、何か始めてみたいと思っている方等  
スポーツクラブにてシニア向け運動プログラムに参加し、元気に過ごすための方法を身につけましょう



【場所】メガロス武蔵小金井店(裏面地図参照)

【対象】65歳以上の市内在住の方(医師から運動制限の指示がない方)

【内容】① スタジオで、筋力・柔軟性・バランス力を高める運動  
② プールで、水の浮力により関節等への負担を軽減しながら筋力・心肺機能を高める運動

【費用】1,500円

| コース | 場所   | 日程                     | 時間          | 定員  | 持ち物                            |
|-----|------|------------------------|-------------|-----|--------------------------------|
| ①   | スタジオ | 5/7～7/23までの毎週火曜日(全12回) | 13:45～14:45 | 20名 | 汗拭きタオル・上履き・飲み物<br>(運動しやすい服装)   |
| ②   | プール  | 5/8～7/24までの毎週水曜日(全12回) | 14:00～15:00 | 10名 | 水着・水泳帽子・タオル・<br>ゴーグル(必要な方)・飲み物 |

どのコースも更衣室で着替えていただき、教室終了後はお風呂を使用することも可能です

【申込期限】 4月15日(月)(必着)

【申込方法】 以下のいずれかの方法でお申し込みください ※多数抽選

▶ 往復はがき

教室名(「シニア運動教室」)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望コース(①②いずれか)を明記し、〒184-8504 小金井市役所介護福祉課包括支援係シニア運動教室担当(住所不要)まで。

▶ 市申込フォーム

右の申込フォームからお申し込みください。



<https://logoform.jp/f/Chnps>



※はがきまたはメールで抽選結果をお知らせします。4/26までに結果が届かない場合は必ずお問い合わせください。

【問合せ】 小金井市介護福祉課包括支援係 ☎042-387-9845

## 【注意事項】

- ・運動をする上で、既往歴や現病歴、体調の不調等がある場合には、教室参加前に必ず医師と相談の上、ご参加ください。  
※参加にあたっての注意事項等教室初日に確認いただきます。
- ・教室は、メガロス武蔵小金井のインストラクターが実施します。
- ・送迎サービスはありませんが、メガロス武蔵小金井の駐車場を会員様と同様に3時間まで110円でご利用いただけます。



## 【開催場所】

メガロス武蔵小金井店（東京都小金井市緑町5-3-24）

