

スポーツクラブのシニア向けプログラムに参加しませんか？

シニア運動教室（令和8年1月～3月）



場所 メガロス武蔵小金井（緑町5-3-24）
対象 65歳以上の市内在住の方（医師から運動制限のない方）
費用 1,500円（キャッシュレス決済のみ）



募集コース

スタジオで筋力・柔軟性・バランス力を高める

申込方法（多数抽選）

コース	日程	時間	定員
火曜コース	1/6～3/24までの 毎週火曜日	13:45～14:45	20人
水曜コース	1/7～3/25までの 毎週水曜日	13:30～14:30	20人
木曜コース	1/8～3/26までの 毎週木曜日	11:00～12:00	20人

12月15日（月）（必着）

⑦または①のいずれかの方法でお申し込みください

⑦市申込フォーム

<https://logoform.jp/f/Uvy8s>



①往復はがき

住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・希望コース（火・水・木曜日コースのいずれか）を明記し、

小金井市介護福祉課包括支援係「シニア運動教室係」（〒184-8504 住所不要）へ。

12月25日（木）までにメールまたは返信ハガキで当落の通知をします。その他の方法での通知は行いません。

連絡がない場合は必ず「介護福祉課包括支援係（☎042-387-9845）」までお問い合わせください。

【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）

