

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

選択できるコースが増えました
ご自身の目的に沿ったコースにご応募ください！

対象 65歳以上の市内在住の方で要支援・要介護認定を受けていない方

費用 1,500円（10回分）
（①②コースはキャッシュレス決済のみ・③④コースは現金決済のみ）

会場 【コースにより異なります】
①② メガロス武蔵小金井（緑町5-3-24）
③④ スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス武蔵小金井（本町5-38-36）

シニア運動教室 募集コース

コース名	会場	日程	時間	体力目安	定員
筋力・柔軟性・バランス力UP！ ①アクティブコース	メガロス 武蔵小金井	5/21～7/23の 毎週木曜日	11:00～12:00	■■■■	20人
いすに座って安心の体力づくり ②安心じっくりコース		5/19～7/21の 毎週火曜日	13:45～14:45	■■■	20人
運動+学びで元気に！ ③はつらつ元気アップ コース	ルネサンス 武蔵小金井	5/21～7/23の 毎週木曜日	13:30～15:00	■■■	20人
誰でも簡単！新しいことにチャレンジ！ ④eスポーツコース		5/21～7/23の 毎週木曜日	10:00～11:30	■	20人

申込方法
（多数抽選）

4月24日（水）までに、以下のいずれかの方法でお申し込みください

・市申込フォーム

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



4月24日
（水）必着

・往復はがき

住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号・希望コースを明記し
（〒184-8504 住所不要 小金井市介護福祉課シニア運動教室係）へ

5月8日（金）までにメールまたは返信ハガキで当落の通知をします。
連絡がない場合は「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、スポーツクラブのインストラクターが実施します

【①②コース開催場所】
メガロス武蔵小金井店
(緑町5-3-24)

【③④コース開催場所】
スポーツクラブ&サウナスパ
ルネサンス武蔵小金井
(本町5-38-36)

