

シニア運動教室(令和7年1月～3月)



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(キャッシュレス決済のみ。(例)電子マネー・クレジットカード等)

コース	場所	日程	時間	定員	持ち物
①	スタジオ	1/7～3/25までの 毎週火曜日(全12回)	13:45～14:45 (初回は12:45集合)	20名	健康保険証(初回のみ)、汗拭きタオル・上履き・飲み物(運動しやすい服装)
②	プール	1/8～3/26までの 毎週水曜日(全12回)	14:00～15:00 (初回は13:00集合)	10名	健康保険証(初回のみ)、水着・水泳帽子・タオル・ゴーグル(必要な方)・飲み物(ガラス容器禁止)



どのコースも更衣室で着替え可能
教室終了後はお風呂を使用することも可能です

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

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/VO0nE>

※お使いの端末やメールサービスの迷惑メール対策等により、抽選結果を受信できない場合があります。
事前に【@koganei-shi.jp】からのメールを受信できるように設定してから申込みをしてください。

【申込期限】 12月13日(金)(必着)

※はがきまたはメールで抽選結果をお知らせします。12/25(水)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。

【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けます。
- ・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）

