

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？

小金井市

シニア運動教室

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

コース名	会場	費用	日程	時間	体力目安	定員(名)
筋力・柔軟性・バランスUP！ ①アクティブコース	メガロス 武蔵小金井 (参加者同士の交流を深めるプログラムも実施。講座の前後に、施設内のジムやプールの利用もできます)	1,500円 (キャッシュレス決済のみ) 初回に決済していただきます。	10/8～12/10の 毎週木曜日	11:00～12:00	■■■	20
いすに座って安心の体づくり ②安心じっくりコース			10/6～12/8の 毎週火曜日	13:45～14:45	■■	20
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 (運動だけでなく、講義やグループワークを通して介護予防や社会参加についてみんなで考えていきます)	1,500円 (現金のみ) 初回に集金します。	10/8～12/10の 毎週木曜日	13:30～15:00	■■	20
誰でも簡単！新しいことにチャレンジ！ ④eスポーツ&脳トレコース			10/8～12/10の 毎週木曜日	10:00～11:30	■	20

申込方法については裏面へ

申込
(多数抽選)

- ・対象者は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です。
- ・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。

9月11日（金）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 9月11日（金）の23時59分までに送信してください

<https://logoform.jp/f/l7Pr8>



・往復はがき 9月11日（金）必着です。余裕をもって投函してください。

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

9月30日（水）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）」まで必ずお問い合わせください。

【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）

