

ワンデーレッスン

インターネットで事前に申込み！

シルバースポーツランド

おおむね 60 歳以上の方を対象に、月ごとにいろいろな体操やレクリエーションを行う健康づくりのためのプログラムです。

曜日	種目	時間	指導
水	裏面参照	10:00~11:30	(株)フクシ・ エンタープライズ

令和6年4月~9月の開催日程は裏面をご覧ください。

会場 武蔵野総合体育館 2階 サブアリーナ

定員 40名

対象 おおむね 60 歳以上の方 ※障がいのある方もお気軽にご相談ください。

参加方法 別紙、「ワンデーレッスンのお申込みから参加まで」をご参照ください。

参加費 1回 410円

市民カードをお持ちの方は ●大人用カードで 200円 ●ゴールドカード
(65歳以上の方)で 100円 ●プラチナカード(障がいのある方)で無料

持ち物 運動できる服装(※)、室内履き、飲み物(フタのついているもの)

※更衣室の混雑緩和のため、運動できる服装でご来館ください。

※お申込時にいただいた個人情報は「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」を運営する武蔵野文化生涯学習事業団が管理運営する施設の予約、教室の実施・運営に必要な範囲でのみ使用し、それ以外の目的で使用することはありません。

お申込み・お問合せは

////// DO SPORTS!

武蔵野総合体育館

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 5-11-20

TEL.0422-56-2200 FAX.0422-51-5493

<https://www.musashino.or.jp/>



公益財団法人 楽しむ、出会う、わかちあう

武蔵野文化生涯学習事業団

開催日程表

(令和6年4月～令和6年9月)

日程	種目	内容
4/3・10・17・24	楽しいリズム体操	心肺機能の維持向上を目的に、有酸素運動の楽しさを知ってもらいます。
5/1・8・22・29	ボッチャ	生涯スポーツの体験をしてもらいます。
6/5・12・19・26	らくらく筋力トレーニング	筋力と筋持久力の向上を目的に、立位や座位の自重トレーニングを行います。
7/3・10・17	タオル体操	運動習慣、柔軟性の向上を目的に、タオルを使用し全身ストレッチを行います。
9/4・11・18・25	膝痛予防体操	膝痛防止や改善を目的に、自重トレーニングと予防のストレッチを行います。

- ◇令和6年3月現在の予定です。変更または中止になる場合がありますので、ホームページやお電話でご確認の上ご参加ください。
- ◇受付は教室開始 15 分前から会場にて行います。
- ◇開始後20分までは途中参加可能。身体への負担を考慮して20分以降からの参加はお断りいたします。