

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7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 50 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、運動できる服装でこ来館ください。

※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7年4月～令和7年9月)

日程	種 目	内容
4/9・16・23・30	楽しい リズム体操	心肺機能の維持向上を目的に、音楽に合わせて有酸素運動を行います。
5/7・14・21・28	かんたん 筋トレ	筋力の維持向上を目的に、自重負荷を利用した筋力トレーニングを行います。
6/4・11・18・25	肩こり 予防体操	肩こりの予防改善を目的とした筋力トレーニングを行います。
7/2・9	バランス運動	正しい姿勢づくりを意識した、体幹部の筋力トレーニングを行います。
8/6・27	お手軽 タオル体操	各関節の柔軟性向上を目的にタオルを使ったストレッチを行います。
9/3・10・17・24	膝痛予防体操	膝痛防止や改善を目的に、筋力トレーニングを行ないます。

◇令和7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。