武 蔵 野 総 合 体 育 館 の

## 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10月~令和8年3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 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。

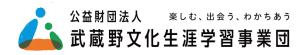
お申込み・お問合せば。

/////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/sports/



### 開催日程

#### (令和7年10月~令和8年3月)

日程	種目	内容
10/1 • 8 • 22 • 29	ボッチャ	生涯スポーツの体験をしてもら います。
11/5 • 12 • 19 • 26	腰痛予防体操	腰痛の予防・改善を目的とした 筋力トレーニングを行います。
12/3 • 10 • 17	脳トレリズム体操	腕の動作に加え、脳トレの要素 を取り入れたリズム運動を行い ます。
1/14 • 21	かんたん 筋トレ	自重負荷を利用した、自宅でも 簡単に実践できる筋カトレーニ ングを行います。
2/4 • 18 • 25	転ばん体操	転倒予防を目的とした、体幹や 下半身などの筋カトレーニング を行います。
3/4 • 11 • 18	らくらく ストレッチ	自宅でも実践できる簡単ストレ ッチを行います。

- ◇令和7年9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。