

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・お問合せに **//////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/>



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

(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力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力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。