

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8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8年4月～9月)

日程	種 目	内容
4/8・22	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。
5/13・20・27	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。
6/3・10・17・24	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。
7/1・8	お手軽 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。
8/5・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。
9/2・9・16・30	ボッチャ	生涯スポーツの体験をしてもらいます。

- ◇令和8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、それ以降の参加は身体への負担およびレッスンの進行を考慮し、参加はお断りいたします。