

【お知らせ】 大規模改修工事のため、令和6年度開催講座の募集はございません。

☆☆☆ 本講座の開催目的 ☆☆☆
 初心者講座を契機に、仲間づくり・閉じこもり予防・外出の
 きっかけづくりをもって健康長寿に寄与する

■講座について■

【対象者】
 市内在住60歳以上(令和5年4月1日現在)

【費用】
 無料、ただし、材料費等実費負担有り

【抽選】
 各講座で申込が設定人数を超過した場合は、抽選にて決定
 (高齢者総合センターを初めて利用する方優先)

★印の運動系は要支援2の方まで
要介護の方は事故防止の観点からご受講できません

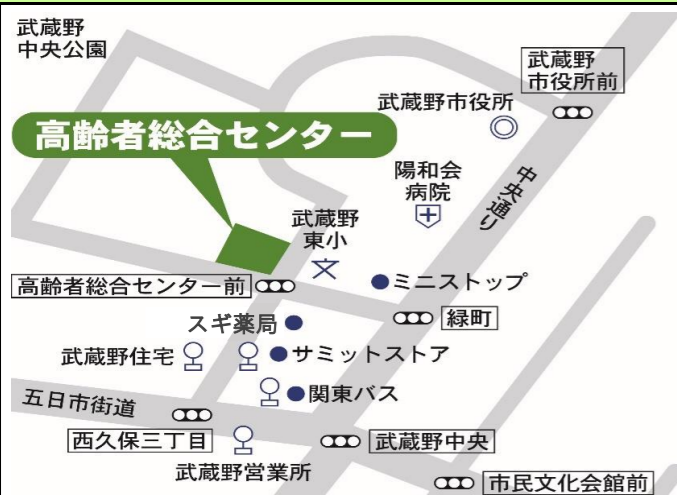
■申込方法■

【申込上限】
 全講座合わせて**1**つ
 但し、AB、①②同内容講座に限り
 「どちらでも可」の記載可能。

【申込期間】
令和5年8月1日～15日 必着
 *詳細は市報8月1日号・窓口にて

ハガキ(郵送)で高齢者総合センターへ

<p>63 〒180-0012</p> <p>武蔵野市緑町2-4-1</p> <p>武蔵野市立 高齢者総合センター 行</p> <p style="text-align: center;">宛名面</p>	<p>講座名 (AB、①②、「どちらでも可」 楽器の貸出希望の有無も 必ず)</p> <p>住所 氏名(ふりがな) 電話番号 生年月日 年齢・性別</p> <p style="text-align: center;">通信面</p>
--	---



■高齢者総合センター アクセス■

- 吉祥寺駅北口から関東バス
 「柳沢駅」「電通裏」行き「武蔵野住宅」下車徒歩1分
- 三鷹駅北口から関東バス
 「柳沢駅」「東伏見」行き「武蔵野住宅」下車徒歩1分
- 武蔵境駅北口から関東バス
 「三鷹駅」行き「武蔵野営業所」下車徒歩3分
 〒180-0012
 武蔵野市緑町2丁目4番1号

<https://senta-kouza.com>

☎0422-51-1975 (9時～17時※日・祝除く)

*写真は令和4年に撮影したものです

武蔵野市立高齢者総合センター社会活動センター
令和5年度 後期開催講座案内



60歳以上
 初心者向け
 講座です。

受講料は
無料!

半年講座 (運動系)

★要支援2程度の方まで
要介護の方はご参加不可
 (事故防止の為)

6カ月で終了する講座です。
 AB①②同内容。

■運動系■ 半年 全20回
★足から全身ストレッチ
 【講師】高橋 弘子
 【実施】第1～4金曜 ①13:30～14:15
 ②14:45～15:30
 強度: ●●●●●
 ☞立位・座位・仰臥によるストレッチ。
 マットを使用した体操。
 靴の脱ぎ履きあり。

■運動系■ 半年 全20回
★ときめき転倒予防体操
 【講師】桑島 恵子
 【実施】第1～4水曜 ①10:30～11:30
 ②13:30～14:30
 強度: ●●●●●
 ☞座位が苦手な方向けの体操。
 マット使用。靴の脱ぎ履きあり。

■運動系■ 半年 全20回
★楽々タオル体操
 【講師】山田 加奈子(尙昌浦企画)
 【実施】第1～4月曜 ①9:30～10:15
 ②10:45～11:30
 強度: ●●●●●
 ☞椅子に座ってタオルを用いた体操。
 立位体操もあり。靴の脱ぎ履きあり。

■運動系■ 半年 全20回
★気楽にイス体操
 【講師】昌浦 龍男 (尙昌浦企画)
 【実施】第1～4火曜 ①13:30～14:15
 ②14:45～15:30
 強度: ●●●●●
 ☞立位・仰臥が苦手な方向けのイスに
 座った軽い体操。

■運動系■ 半年 全10回
★フラダンス
 【講師】竹村 亜紀
 【実施】第1・3木曜 10:00～11:00
 ☞専用のパウスカートでもロングスカート
 でも可。基本姿勢、ハンドモーション、
 ステップを楽しく学ぶ。

■運動系■ 半年 全20回
★ジャズダンス
 【講師】桑島 恵子
 【実施】第1～4月曜 ①13:30～14:15
 ②14:45～15:30
 ☞体力のある方向け。
 ジャズダンスの基本ステップを
 中心に丁寧に指導。

■運動系■ 半年 全10回
★ラージボール卓球
 【講師】武蔵野市卓球連盟
 【実施】A 第1・3水曜 13:30～14:30
 B 第2・4水曜 13:30～14:30
 ※ラケット貸出有
 ☞ラージボール卓球専用ボールを使用。
 ラケットの握り方から指導。初めての方
 でもラリーが続くようになる。

■運動系■ 半年 全20回
★太極拳 (楊名時八段錦)
 【講師】齋藤 光子・小泉 悦子
 【実施】第1～4月曜 14:00～15:00
 ☞ゆったりした動きを緩やかな呼吸に
 合わせて行う。
 正しい姿勢も身に付く。

■運動系■ 半年 全20回
★ヨガ
 【講師】増岡 いずみ
 【実施】第1～4火曜 ①9:30～10:15
 ②10:45～11:30
 ☞高齢者向けの特別ヨガ・プログラム。
 簡単なポーズ、呼吸法に合わせて
 心身をほぐす。身体の硬い方も大歓迎。