

スポーツクラブのシニア向けプログラムに参加しませんか？

シニア運動教室（令和7年9月～11月）

場所	メガロス武蔵小金井（緑町5-3-24）
対象	65歳以上の市内在住の方（医師から運動制限のない方）
費用	1,500円（キャッシュレス決済のみ）

募集コース

スタジオで筋力・柔軟性・バランス力を高める



コース	日程	時間	定員
①	9/9から11/25までの 毎週火曜日	13:45～14:45	20人
②	9/11から11/27までの 毎週木曜日	11:00～12:00	20人

プールで浮力により関節等への負担を軽減しながら、筋力・心肺機能を高める



コース	日程	時間	定員
③	9/10から11/26までの 毎週水曜日	14:00～15:00	15人

申込方法（多数抽選）

8月15日（金）（必着）までに、
②または③のいずれかの方法でお申し込みください

②市申込フォーム

<https://logoform.jp/f/GXZLE>



③往復はがき

住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・希望コース（①②③のいずれか）を明記し、
小金井市介護福祉課包括支援係「シニア運動教室係」（〒184-8504 住所不要）へ。

必ずご確認ください！！

8月26日（火）までにメールまたは返信ハガキで当落の通知をします。その他の方法での通知は行いませんので、連絡がない場合は必ず介護福祉課包括支援係（☎042-387-9845）までお問い合わせください。

【注意事項】

- ・運動をする上で、既往歴や現病歴、体調の不調等がある場合には、教室参加前に必ず医師と相談の上、ご参加ください。
- ・参加にあたっての注意事項等、教室初日に確認いただきます。
- ・教室は、メガロス武蔵小金井のインストラクターが実施します。
- ・送迎サービスはありませんが、メガロス武蔵小金井の駐車場を会員様と同様に3時間まで110円でご利用いただけます。

【開催場所】

メガロス武蔵小金井店（東京都小金井市緑町5-3-24）

