

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5月～7月）

場所 メガロス武蔵小金井店（緑町5-3-24）

対象 65歳以上の市内在住の方（医師から運動制限指示がない方）

費用 1,500円（キャッシュレス決済のみ。（例）電子マネー・クレジットカード等）

## ●スタジオ 筋力・柔軟性・バランス力を高める運動

コース	日程	定員
①コース	5/13～7/29 毎週火曜日 13:45～14:45	20名
②コース	5/15～7/31 毎週木曜日 11:00～12:00	20名



## ●プール 水の浮力により関節等への負担を軽減しながら筋力・心肺機能を高める運動

コース	日程	定員
③コース	5/14～7/30 毎週水曜日 14:00～15:00	15名



申込方法 以下のいずれかの方法でお申し込みください。 ※ 多数抽選

市申込フォーム

※お使いの端末やメールサービスの迷惑メール対策等により、抽選結果を受信できない場合があります。事前に【@koganei-shi.jp】からのメールを受信できるように設定してから申込みをしてください。

右の申込フォームからお申し込みください。



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

往復はがき

住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、希望コース（①、②、③のいずれか）を明記し、以下の送付先まで。

〒184-8504 小金井市介護福祉課包括支援係シニア運動教室担当（住所不要）

【申込期限】4月15日（火曜）必着

※メールまたははがきで抽選結果をお知らせします。  
4/25（金）までに結果が届かない場合は必ずお問い合わせください。

【問合せ】小金井市介護福祉課包括支援係 ☎042-387-9845

## 【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）

