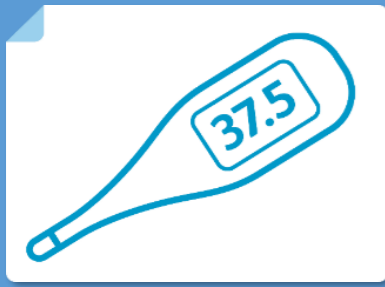


# 新型コロナウイルス感染防止の取り組み



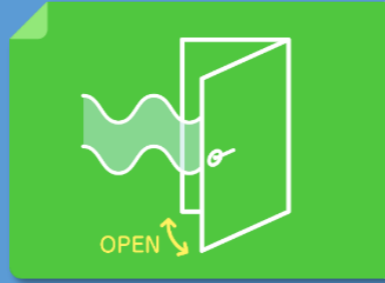
少しでも体調が悪い方は  
ご利用をお控えください



マスクの着用を



手指消毒に  
ご協力をお願いします



定期的に



講座ごとに机とイス、

”初心者講座を契機に仲間作りや社会参加を促進し、もって健康長寿に寄与する”

## 武蔵野市立高齢者総合センター社会活動センター 令和3年度 開催講座案内

掲載写真は  
2019年12月以前  
に撮影したものです。



受講料は  
**無料!**



60歳以上  
初心者向け  
講座です。

### 半年講座（運動系）

★要支援1程度の方まで

6カ月で終了する講座です。  
①②、AB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  
【定員】①②各20名 強度: ●●●●●  
☞立位・座位・仰臥によるストレッチ。  
タオル体操。



■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  
【定員】①②各20名 強度: ●●●●●  
☞伏臥・仰臥によるストレッチ、  
転倒予防体操、筋力トレーニング。



■運動系■ 半年 全20回

#### ★ 気楽にイス体操

【講師】昌浦 龍男 (有昌浦企画)  
【実施】第1~4火曜 ①13:30~14:15  
②14:45~15:30  
【定員】①②各15名 強度: ●●●●●  
☞イスに座ってストレッチ、筋力トレーニ  
ング、タオル体操。



■運動系■ 半年 全20回

#### ★ 楽々タオル体操

【講師】山田 加奈子(有昌浦企画)  
【実施】第1~4月曜 10:00~11:00  
【定員】25名 強度: ●●●●●  
☞椅子に座ってタオルを用いた  
軽い体操。今年度開講の新講座。



■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  
【定員】15名  
☞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  
【定員】①②各12名  
☞ジャズダンスの基本ステップを中心  
に丁寧に指導。



### ■講座について■

【対象者】  
市内在住、60歳以上(令和3年4月1日現在)  
★印は要支援1程度の方まで  
【費用】  
無料、ただし、材料費等実費負担有り  
【抽選】  
各講座で申込が定員を超過した場合は、  
抽選にて決定(新規優先)

### ■申込方法■

ハガキ(郵送)で高齢者総合センターへ

63 〒180-0012  
武蔵野市緑町2-4-1  
武蔵野市立  
高齢者総合センター  
行

宛名面

講座名  
(AB①②も必ず)  
住所  
氏名(ふりがな)  
電話番号  
生年月日  
年齢・性別

通信面

### 【申込上限】

全講座合わせて1つまで

### 【申込期間】

4月開講(年間・半年)講座  
令和3年2月1日~14日

10月開講予定(半年)講座  
(決定次第お知らせいたします)

※詳細は2/1市報、窓口にて

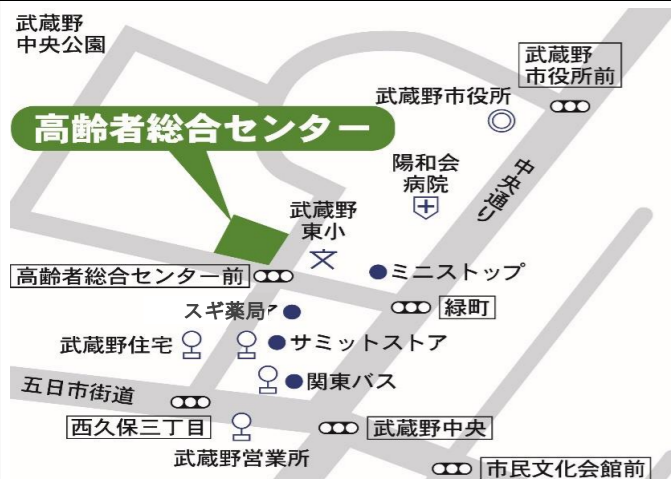
### ■高齢者総合センター アクセス

- 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

〒180-0012

武蔵野市緑町2丁目4番1号

[https://fukushikoshi.jp/?page\\_id=172](https://fukushikoshi.jp/?page_id=172)



■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  
【定員】AB各15名 ※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  
【定員】15名  
☞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。



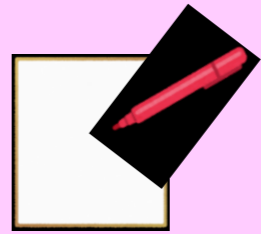
■運動系■ 半年 全20回

#### ★ ヨガ

【講師】増岡 いずみ  
【実施】第1~4火曜 ①9:30~10:15  
②10:45~11:30  
【定員】①②各20名  
☞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。



( )  
6



( )  
12



2 3

