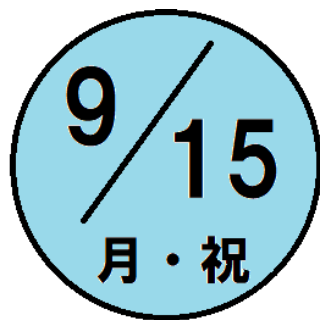




新しくなった！
**武蔵野市立
高齢者総合センター**
でなにを体験する？

地図は
裏面

10時から15時まで、3階講義室を囲碁将棋等交流スペースとして開放しています。
また、高齢者総合センター施設内を見学できます。

5 階 フレイル予防体操 ～転ばぬ先の毎日習慣～

季節の変わり目に、理学療法士と無理なく続ける

フレイル予防体操と骨を強くする食事のお話をします



時間 10:30～11:30

協力 武蔵野アトラスターズ整形外科スポーツクリニック塩野 健二

申込 40名定員 0422-60-1846 または市ホームページへ

10時から骨健康度測定を先着20名に実施します。
準備：動きやすい服装、タオル、飲み物、室内履き



1 階 みんなで始める！シニアeスポーツ体験会

太鼓をたたくゲームを楽しみながら、

皆で一緒に身体や頭を動かしてみませんか？



是非お孫さんとお越してください！

時間 10:00～15:00

協力 (株)プレイケア・亜細亜大学学生

申込不要
出入り自由

全体問い合わせ：武蔵野市 高齢者支援課 相談支援係
0422-60-1846

案内図



●吉祥寺駅北口から関東バス「電通裏」「柳沢駅」行

「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」「東伏見駅北口」行

「武蔵野住宅」下車 徒歩 1 分