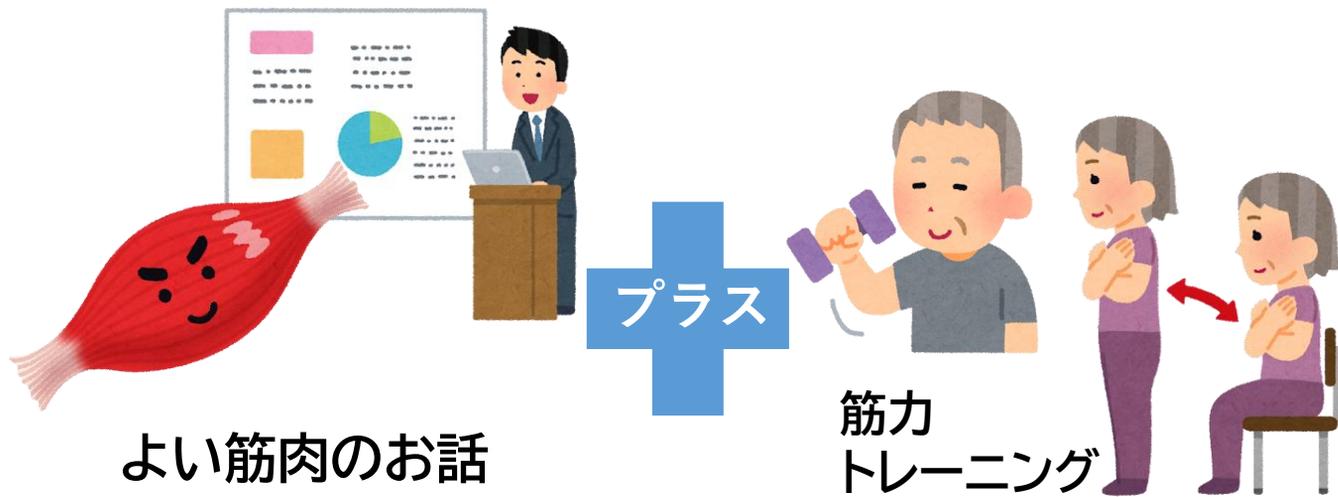


屋内で楽しくトレーニングをはじめませんか？

# 歩行筋トレ教室



- 対象：65歳以上の区民で事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方  
3日間の日程に参加いただける方
- 募集人数：①大宮前体育館20名(先着順)・②杉並保健所（男性のみ20名 先着順）  
③荻窪体育館20名(先着順)
- 費用：無料
- 持ち物：筆記用具、「はつらつ手帳」（お持ちでない場合は差し上げます）  
お飲み物（蓋つき）上履き（①③の会場のみ）  
動きやすい服装でお越しください。外履きを入れる袋（①③の会場のみ）
- その他：体調不良のときは、参加をご遠慮ください。

申込番号	会場	限定	定員	開催曜日	開催日	開催時間	受付時間
①	大宮前体育館	-	20名	火曜日	令和7年5月13日・6月3日・6月24日	9:30~10:30	9:10~9:30
②	杉並保健所	男性のみ	20名		令和7年5月20日・6月10日・7月1日		
③	荻窪体育館	-	20名		令和7年5月27日・6月17日・7月8日		

## 【お申込み・お問合せ】

杉並保健所 介護予防担当

お申込みは令和7年4月15日（火）より電話で

電話番号03-3391-0015 先着順で定員まで募集いたします。

## 【教室の概要】

主な歩行筋として

大殿筋・中殿筋（お尻の筋肉）

大腿四頭筋・ハムストリングス（太ももの筋肉）

を中心に安全で効果的なトレーニングを実施します。

今回は、筋肉を効率よくつける方法のお話と簡単筋力トレーニングを行います。気持ちよく身体を動かしていきましょう。

屋内（小体育室など）で実施しますので、天候や気温に関係なくご参加いただけます。



## 会場案内



### 杉並保健所

住所：荻窪 5-20-1

交通：JR・地下鉄丸の内線「荻窪駅」から  
徒歩5分



### 荻窪体育館

住所：荻窪3-47-2

交通：JR・地下鉄丸の内線「荻窪駅」から  
徒歩7分



### 大宮前体育館

住所：南荻窪2-1-1

交通：JR・地下鉄丸の内線「荻窪駅」南口から  
関東バス「宮前三丁目（荻60）」行きに乗り  
「大宮前体育館」下車徒歩0分