



# シニアのためのフィットネス教室

## 【利用の流れ】

- ① 区へ利用券申込み  
→利用券の交付
- ② フィットネスクラブ  
へ直接電話で申し込み
- ③ フィットネス  
クラブの利用

- 対象**
- ① 過去に本教室をご利用でない方
  - ② 文京区に住民登録のある65歳以上の方で、医師から運動制限を受けていない方
  - ③ 各フィットネスクラブの利用規約を守る方
  - ④ 現在、シニアフィットネス事業に登録のある店舗の会員でない方

**申込期間** 3月15日～12月13日 **利用期間** 4月1日～令和7年3月14日

## 利用券の申込方法 ※予算額に達し次第受付終了

- ① 本人が電話で高齢福祉課介護予防係へ ☎ 03-5803-1209 区HP▶ 
- ② 本人が右上のQRコードから区HPにアクセスし申し込み専用フォームから申し込み

## 利用券の交付

申請後2週間前後で利用券が交付されます。  
全12回分の利用券が配布されます

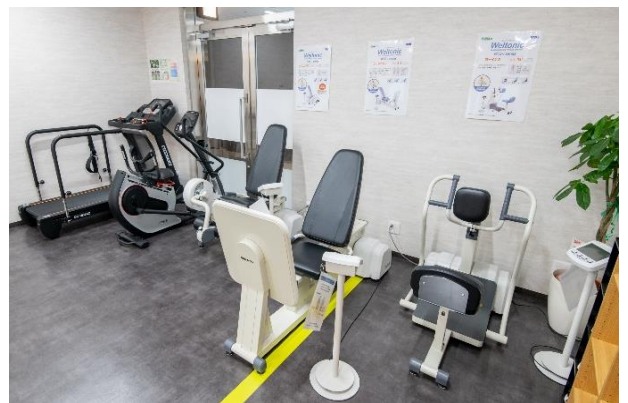
参加費  
無料

利用可能なフィットネスクラブに

**Arc Raise小石川**



が8月から追加されました！



- 【所在地】 小石川1-1-1文京ガーデンゲートタワー3階
- 【実施曜日・時間】 月～土:9時30分～19時(土:～14時30分)
- 【種類】 マシン (自由利用)、体操教室 (予約優先制、定員あり)
- 【申込専用電話番号】 **03-5684-7733**

【申込・問合せ先】 文京区高齢福祉課介護予防係 ☎03(5803)1209