



令和7年度



運動習慣の
きっかけづくりに！

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れる方
- ④現在、下表の1～10のフィットネスクラブの会員でない方

参加費
無料

申込期間 3月17日～12月1日
※予算額に達し次第受付終了

利用期間 4月1日～令和8年3月13日

利用券の申込方法

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

| フィットネスクラブ名・所在地 | | 内容 |
|----------------|--|---|
| 1 | Arc Raise 小石川 (小石川1-1-1文京ガーデンゲートタワー3階) | 医療機器メーカー開発のマシンで筋力測定とトレーニング(1回40分) 希望者に体力測定と理学療法士のカウンセリング・運動指導あり 体操教室、最大3名でのセミパーソナルトレーニングあり(予約制) |
| 2 | アーバンフィット24文京音羽店 (音羽1-17-11花和ビル2階) | マシンを利用した個人トレーニング(1回90分まで) ※初回案内時のみ定員2名。 ※インボディ測定・カウンセリングあり |
| 3 | エッセンシャルジム24茗荷谷 (大塚3-1-6ラ・トゥール小石川) ※入口は1階 | 何回でも使えるベーシックサポート付(1回30分間) ご希望の方はカウンセリング後トレーニングメニューを作成いたします。(全3回セット) ※体組成計のご利用何回でもOK ※血圧測定器あり |
| 4 | サーフィック小石川店 (小石川3-1-7エコービルⅡ1階) | ドイツ製全自動マシン「milon」と、10分間立っているだけで1時間の有酸素運動効果が出るソニックスマシンを使ったサーキットトレーニング |
| 5 | グリーンフィットネス (本郷5-1-6VORT本郷2階) | 楽しい音楽に合わせてマシンと足踏み(ステップ)を交互に行うサーキットトレーニング(1回30分程度) ※体組成計で計測・カウンセリングあり |
| 6 | スポーツクラブ&サウナスパルネサンス本駒込24 (本駒込2-28-12) | マシン、プール等を利用した個人トレーニング(1回2時間まで) ※希望者に、体組成計で計測・カウンセリングあり |
| 7 | ファストジム24春日後楽園 (小石川1-9-1小石川富士ビル2階) | マシンを利用するのはじめてトレーニング教室(1回50分程度、全4～12回) ※月・火(10時、11時)開講のスクール形式(1教室6人まで) |
| 8 | フィットネスクラブ東京ドーム (春日1-1-1ラクーアビル7F) | マシン・プール等を利用した個人トレーニング(1回2時間まで) スタジオ、プールプログラムも参加可能(一部定員・当日予約制) |
| 9 | ボディメイキング工房 アトリエミロン (千駄木3-31-12ワコーレ千駄木ビル2F) | ドイツ製のフィットネスメーカー「milon」のマシンを使った最新型全自動サーキットトレーニング ※フラダンス等のスタジオプログラムにも参加可能 |
| 10 | WONDER LIFE (小日向4-2-5小日向安田ビル101) | 秘密基地のような空間。オシャレなトレーニングマシンを利用した個人トレーニング(1回90分まで) ※マシンの使い方わからないことはいつでもスタッフにご相談ください！ |

※利用可能なフィットネスクラブは変更する場合があります。最新情報は区HP参照してください。

※この事業はフィットネスクラブの指導員が利用者に対し一対一で指導するものではありません。ご自分でマシンの使い方等を学び、個人で利用するものです。(ファストジム24春日後楽園は教室形式で実施・Arc Raise 小石川は一部教室形式で実施)

【申込・問合せ先】文京区高齢福祉課介護予防係 ☎03(5803)1209

理学療法士がサポートします！



文京区 65歳以上の方対象 無料利用券配布中 シニアのためのフィットネス教室



アークレイズ小石川で使えるサービス内容



トレーニングマシンで筋力強化

初めてでも安心。理学療法士が使い方を教えます！機械で筋力測定をして、自分にあった重さで無理なくトレーニングができます。ご希望の方に体力測定も実施します



コツコツ貯筋体操教室

骨粗鬆症予防と筋力強化に必要な運動を盛り込んだ30分間の体操教室です。立っても椅子に座ってもできる内容で、体操が初めての方も気軽に参加できます！



セミパーソナルトレーニング

理学療法士がインストラクターとなり、集まったメンバーそれぞれに合ったストレッチや運動を行います。最大定員3名の少人数のため、より細かな指導で効果的な運動ができます！

利用の流れ

- ① 文京区 高齢福祉課介護予防係へ申込み⇒☎03-5803-1209
- ② 2週間程で利用券がご自宅に届きます🏠
- ③ 利用券が届いたら、アークレイズに利用予約 ⇒☎03-5684-7733
の申し込みをお願いします

