

令和2年度 健康長寿はつらつ教室

11～1月募集の教室のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するために、人ごみなどへの外出を控えることは大切ですが、運動不足が心配です。そこで、この教室では練馬区オリジナルの健康体操をご紹介します。いずれも自宅のできる簡単な体操です。ちょっとした体操で体を守りましょう。

★対象者：65歳以上の区民の方で、足腰しゃっきりトレーニング教室（室内・プール）は医師から運動を止められていない方

★申込：高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係まで区報掲載後、申込受付期間内に電話でお申し込みください。 ※会場施設には、直接申込みできません。

★担当：高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係
電話 03-5984-4596 FAX 03-5984-1214
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、事業を中止する場合があります。
最新の情報は、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

わかわか かむかむ 元気応援教室

【プログラム内容】

高齢期の食事のポイント・バランスのとれた食事のとり方を学び、料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元氣ごはん」を使った調理実習を行います。また、むせやすい、かみにくい、口がかわきやすいなどの症状を改善するための「ねりま お口すっきり体操」を行い、家庭でできるお口のお手入れについて学びます。

◆週1回、約2か月、全6回制 【利用料】 500円 【定員】 10名

会場名	住所	期間	曜日	時間	募集
光が丘区民センター	光が丘2-9-6	1/15～2/19	金曜	午前9:30～ 11:30	区報 12/11号 (申込受付期間 12/11～12/18)
石神井公園 区民交流センター	石神井町2-14-1	1/20～2/24	水曜		
勤労福祉会館	東大泉 5-40-36	1/21～3/4 (2/11を除く)	木曜		

足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）

【プログラム内容】

水の特性（浮力によるひざ・腰への負担軽減、抵抗による筋力強化、水圧による心肺機能改善）を活用したトレーニングを行います。◆週1回、約2か月、全8回制 【利用料】 500円 【定員】 20名

会場名	住所	期間	曜日	時間	募集
ルネサンス光が丘	高松 5-8 J.CITYビル 1 階	2/8～3/29	月曜	午後 1:00～ 2:30	区報 12/11 号 (申込受付期間 12/11～12/18)
ルネサンス富士見台	貫井 3-1 2-3 3	1/22～3/12	金曜	午前 10:00 ～11:30	
ルネサンス富士見台		2/5～3/26		午後 1:00～ 2:30	
ルネサンス 石神井公園	石神井町 2-14-14	1/22～3/12		午前 9:45～ 11 : 15	
ルネサンス 石神井公園		2/5～3/26		午後 1:00～ 2:30	
大泉学園町体育館	大泉学園町 5-14-24	1/19～3/23 (2/9、2/23 を除く)	火曜	午後 1:00～ 2:30	

足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）

【プログラム内容】

ひざや腰の痛みを軽減、予防し、足腰しゃっきりと若々しくいるために筋力強化やストレッチを行います。
口腔ケアや栄養の摂り方についても学び、高齢期の体のつくり方を伝授します。

◆週1回、約2か月、全6回制 【利用料】 500円

会場名	定員	住所	期間	曜日	時間	募集
関区民センター	25名	関町北 1-7-2	12/17~1/28 (12/31 は除く)	木曜	午前 10:00~11:30	区報 11/11 号 (申込受付期間 11/11~11/20)
関区民センター					午後 14:00~15:30	
ルネサンス光が丘	15名	高松 5-8 J.CITYビル 1 階	12/21~2/1 (1/11 を除く) 1/4~2/15 (1/11 を除く)	月曜	午前 10:00~11:30	
ルネサンス光が丘					午後 1:00~2:30	
春日町青少年館	20名	春日町 4-16-9	12/15~1/26 (12/29 を除く)	火曜	午前 10:00~11:30	
勤労福祉会館	25名	東大泉5-40-36			午後 14:00~15:30	
勤労福祉会館		光が丘 2-9-6	12/16~1/27 (12/30 を除く)	水曜	午前 10:00~11:30	
光が丘区民センター2階 集会洋室					午後 14:00~15:30	
光が丘区民センター2階 集会洋室		午後 14:00~15:30				
ルネサンス 石神井公園	15名	石神井町 2-14-14	12/18~1/29 (1/1 を除く)	金曜	午前 10:00~11:30	
ティップネス練馬	23名	練馬 1-5-16	1/14~2/25 (2/11 を除く)	木曜	午前 10:00~11:30	区報 12/11 号 (申込受付期間 12/11~12/18)
羽沢高齢者集合住宅 (鶴の里ホール)	10名	羽沢 3-36-16	1/18~2/22	月曜		
大泉学園町体育館	25名	大泉学園町 5-14-24	1/21~3/4 (2/11 を除く)	木曜		
ティップネス練馬	23名	練馬 1-5-16	2/18~3/25	木曜	午後 12:15~13:45	区報 1/11 号 (申込受付期間 1/12~1/20)
光が丘区民センター2階 集会洋室	25名	光が丘 2-9-6	2/17~3/24	水曜	午前 10:00~11:30	
光が丘区民センター2階 集会洋室					午後 14:00~15:30	
関区民センター		関町北 1-7-2	2/18~3/25	木曜	午前 10:00~11:30	
関区民センター					午後 14:00~15:30	
ルネサンス光が丘	15名	高松 5-8 J.CITYビル 1 階	2/15~3/22	月曜	午前 10:00~11:30	
ルネサンス 練馬高野台	25名	高野台 1-7-17				
勤労福祉会館		東大泉 5-40-36	2/16~3/30 (2/23 を除く)	火曜	午前 10:00~11:30	
勤労福祉会館					午後 14:00~15:30	