

令和5年度健康長寿 はつらつ教室(4月~6月)

- ★対象者：65歳以上の区民の方で、運動教室は医師から運動を止められていない方
 ★申込：申込受付期間中に、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。
 高齢社会対策課 介護予防係 電話 03-5984-2094 FAX 03-5984-1214

1 わかわか かむかむ 元気応援教室

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 元気ごはん」をもとに調理実習を行います。また、むせやすい、かみにくい、口が渴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	★申込受付期間★
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	4/20~6/1 (5/4を除く)	木曜	午前9:30 ~11:30	3/13~3/20 (区報3/11号)
光が丘区民センター	光が丘2-9-6	6/16~7/21	金曜	午前9:30 ~11:30	5/11~5/19 (区報5/11号)
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	7/20~8/24	木曜	午前9:30 ~11:30	6/12~6/20 (区報6/11号)

2 足腰しゃっきりトレーニング教室(室内)

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、高齢期の体の作り方を伝授します。

◆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	★申込受付期間★
勤労福祉会館	25名	東大泉5-40-36	4/11~5/16	火曜	午前10:00 ~11:30	3/13~3/20 (区報3/11号)
大泉学園町体育館	25名	大泉学園町 5-14-24	5/11~6/15	木曜	午前10:00 ~11:30	4/11~4/20 (区報4/11号)
関区民センター		関町北1-7-2	5/18~6/22	木曜		
ティップネス練馬	23名	練馬1-5-16	5/22~6/26	月曜	午前10:00 ~11:30	5/11~5/19 (区報5/11号)
ルネサンス光が丘	15名	高松5-8 J.CITYビル1階				
勤労福祉会館	25名	東大泉5-40-36	6/13~7/18	火曜	午前10:00 ~11:30	6/12~6/20 (区報6/11号)
光が丘区民センター2階 集会洋室		光が丘2-9-6	6/14~7/19	水曜		
ルネサンス石神井公園	15名	石神井町2-14-14	6/16~7/21	金曜	午前10:00 ~11:30	6/12~6/20 (区報6/11号)
ティップネス練馬	23名	練馬1-5-16	7/13~8/17	木曜		
関区民センター	25名	関町北1-7-2				
ルネサンス光が丘	15名	高松5-8 J.CITYビル1階	7/24~8/28	月曜		