

令和5年度 練馬区健康長寿 はつらつ教室

- ★募集 : 教室を実施するおよそ1か月前に区報で募集します。
区報掲載予定(申込受付期間)については以下の表をご覧ください。
- ★対象者 : 65歳以上の区民の方で、運動教室は医師からの運動を止められていない方
- ★申込 : 電話またはホームページからお申込みください。※会場施設には、直接申込みできません。
介護予防係 電話 03-5984-2094 FAX 03-5984-1214

◇ 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、口が渇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

◇ ねりまちウォーキング

リハビリ専門職からのアドバイスをもとに認知機能の低下予防に効果的なウォーキングの基礎、実技への理解を深め、継続するためのコツを学びます。

週1回、約2か月、全8回制 【利用料】500円 【定員】20名

◇ 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理解を深め、高齢期の体のつくり方を学びます。

週1回、約2か月、全6回制 【利用料】500円 【定員】10~25名

◇ 足腰しゃっきりトレーニング教室(室内オンライン)

ルネサンス石神井公園の教室を同時配信します。スマートフォンやパソコンを使って、自宅から参加してみませんか。

10月13日~12月1日(11月3日を除く毎週金曜日)

週1回、約2か月、全8回制 【利用料】無料 【定員】先着20名

※10月13日はオンライン事前説明会を行います(10時~11時)。

◇ 足腰しゃっきりトレーニング教室(プール)

水の特長(浮力によるひざや腰への負担軽減、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。口腔ケアや栄養の摂り方についても理解を深め、高齢期の体のつくり方を学びます。

週1回、約2か月、全8回制 【利用料】500円 【定員】20名



←練馬区ホームページ

ページ下部に健康長寿はつらつ教室のお申込みページへのリンクがございます

