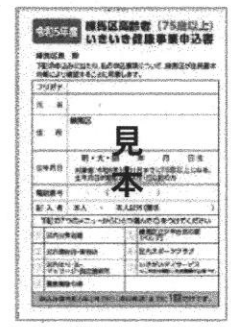
申込みは
お済みですか？

令和5年度
練馬区高齢者いきいき健康事業

高齢期を迎えられた方が、ますます健康でいきいきと社会参加できるように支援するため、ご希望のメニューに利用できるいきいき健康券を交付します。

◎ご利用できる方
令和6年3月31日現在75歳以上（生年月日が昭和24年4月1日以前）
練馬区に住民登録のある方　※お誕生日前でも申込みできます。
◎利用期限
令和6年3月31日（日）まで
◎申込期限
令和6年2月29日（木）まで　※はがきの場合、当日消印有効

＜ご注意＞
・申込みはおひとり1回です。
今年度すでに申込み済の方は申込みできません。
・ご利用は申込みいただいた本人に限ります。**譲渡は厳禁です。**



＜申込方法＞
郵送または**パソコン・スマートフォン**でお申込みできます。

●郵送で申込み
「練馬区 高齢者いきいき健康事業のご案内」の申込書（はがき）に６３円切手を貼って郵送で申込みください。
（配布場所） 区役所、区民事務所（練馬を除く）、地域包括支援センター、地区区民館、総合福祉事務所、はつらつセンター、敬老館など

●パソコン・スマートフォンで申込み
下記の申込み専用ページから申込みください。

←申込み専用
ページはコチラ！
↓

練馬区高齢者いきいき健康事業	検索

❶～❼のメニューからひとつお選びください
❶ 区内公衆浴場〔6回500円補助券〕
❷ 区内理容店・美容店〔３千円補助券〕
❸ 区内はり・灸・マッサージ・指圧施術所
〔1回補助券・自己負担額300円〕
❹ 豊島園庭の湯〔平日２回無料券〕
❺ 練馬区立少年自然の家「ベルデ」
〔３千円食事補助券〕
❻ 区内スポーツクラブ〔２回無料券〕
❼ いきがいデイサービス
〔５回補助券・自己負担額100円〕

お問い合わせ：練馬区　高齢者いきいき健康事業担当　☎６７５８－１７２２（専用電話）