

# 令和6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11日号の区報で募集します  
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(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



↑区ホームページ

## ◇ 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、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お口の体操を行い、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

## ◇ 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】15~25名

## ◇ 足腰しゃっきりトレーニング教室(プール)

水の特性(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

## ◇ 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7回制 【利用料】500円 【定員】15名

## ◇ 足腰しゃっきりトレーニング教室(真夏のオンライン)

筋肉や神経は使わないでいると衰えてしまいます。出不精になりがちな暑い季節、涼しい自宅でオンラインの足腰しゃっきりに参加して活動の秋に備えませんか?

週1回、約2か月、全7回制 【利用料】無料 【定員】15名程度

## ◆ 教室スケジュール・受付期間

会場	住所	期間	曜日	時間	3月	募集期間 区報: 3/11号
わかわか かむかむ 元気応援教室					3/11~3/21	
勤労福祉会館(調理室)	東大泉5-40-36	4/18~5/23	木曜	午前9:30 ~11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室(室内)					3/11~3/21	
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	4/9~5/14	火曜	午前10:00 ~11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室(プール)					3月お申込み分は コチラ↓	
光が丘体育館	光が丘4-1-4	4/11~5/30	木曜	午後1:15 ~2:45		
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	4/12~6/7 (5/3を除く)	金曜	午後1:00 ~2:30		
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	4/12~6/7 (5/3を除く)	金曜	午後1:00 ~2:30		
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	4/15~6/17 (4/29,5/6を除く)	月曜	午後1:00 ~2:30		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	4/16~6/4	火曜	午後1:00 ~2:30		

