

# 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

## ◇ はじめてのフィットネス ★new

音楽にのって体を動かす、ちょっと筋トレマシンを使ってみる、床での本格ストレッチなど。はじめて「シニア期」を迎える皆さんのカラダへの学びを応援します。

週1回、約2か月、全6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(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




←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



会場名	住所	期間	曜日	時間	11月受付期間
わかわかかむかむ元気応援教室					
光が丘区民センター	光が丘2-9-6	12/15～1/26 (12/29を除く)	金曜	午前9:30 ～11:30	11/13～11/20 (区報11/11号) 11月分お申込み ページはコチラ↓ 
はじめてのフィットネス ★new					
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	12/15～1/19	金曜	午前10:00 ～11:30	
足腰しゃっきりトレーニング教室(室内)					11月分お申込み ページはコチラ↓ 
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	12/18～2/5 (1/1,8を除く)	月曜	午前10:00 ～11:30	

会場名	住所	期間	曜日	時間	12月受付期間
わかわかかむかむ元気応援教室					
石神井公園 区民交流センター	石神井町2-14-1	1/16～2/20	火曜	午前9:30 ～11:30	12/11～12/20 (区報12/11号)  ↑12月分お申込み ページはコチラ
足腰しゃっきりトレーニング教室(室内)					
光が丘区民センター 2F集会洋室	光が丘2-9-6	1/17～2/21	水曜	午前10:00 ～11:30	
ティップネス練馬	練馬1-5-16	1/18～2/22	木曜		
関区民センター	関町北1-7-2	1/11～2/22 (2/1を除く)	木曜		
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	1/16～2/20	火曜	午後1:00 ～2:30	
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	1/18～2/22	木曜		
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	1/19～3/15 (2/23を除く)	金曜		
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	1/19～3/15 (2/23を除く)	金曜		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	1/23～3/19 (2/13を除く)	火曜	午後1:00 ～2:30	
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	1/29～3/25 (2/12を除く)	月曜		
足腰しゃっきりトレーニング教室(プール)					
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	1/19～3/15 (2/23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	1/19～3/15 (2/23を除く)	金曜		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	1/23～3/19 (2/13を除く)	火曜	午後1:00 ～2:30	
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	1/29～3/25 (2/12を除く)	月曜		

会場名	住所	期間	曜日	時間	1月受付期間
足腰しゃっきりトレーニング教室(室内)					
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	2/19～3/25	月曜	午前10:00 ～11:30	1/11～1/19 (区報1/11号)  ←1月は コチラ
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	2/16～3/29 (2/23を除く)	金曜		