

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 元氣ごはん」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 | | |

3 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・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。

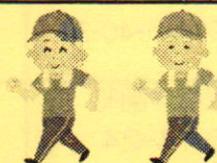
◆週1回、約2か月、全8回制

【利用料】500円

【定員】20名

| 会場名 | 住所 | 期間 | 曜日 | 時間 | ★申込受付期間★ |
|------------|--------------------|-------------------------|----|-------------------|--------------------------|
| 光が丘体育館 | 光が丘 4-1-4 | 4/13~6/8 (5/4 を除く) | 木曜 | 午後 1:15 ~2:45 | 3/13~3/20 (区報 3/11 号) |
| ルネサンス石神井公園 | 石神井町 2-14-14 | 4/14~6/9 (5/5 を除く) | 金曜 | 午後 1:00 ~2:30 | |
| 大泉学園町体育館 | 大泉学園町 5-14-24 | 4/18~6/6 | 火曜 | | |
| ルネサンス富士見台 | 貫井 3-1 2-3 3 | 4/21~6/16 (5/5 を除く) | 金曜 | | |
| ルネサンス光が丘 | 高松 5-8 J.CITYビル 1階 | 5/15~7/3 | 月曜 | 午後 1:00 ~2:30 | 4/11~4/20 (区報 4/11 号) |
| ルネサンス石神井公園 | 石神井町 2-14-14 | 6/16~8/4 | 金曜 | 午後 1:00 ~2:30 | 5/11~5/19 (区報 5/11 号) |
| ルネサンス富士見台 | 貫井 3-1 2-3 3 | 6/23~8/18 (8/11 を除く) | 金曜 | | |
| ルネサンス光が丘 | 高松 5-8 J.CITYビル 1階 | 7/10~9/4 (7/17 を除く) | 月曜 | 午後 1:00 ~2:30 | 6/12~6/20 (区報 6/11 号) |
| ルネサンス石神井公園 | 石神井町 2-14-14 | 7/14~9/8 (8/11 を除く) | 金曜 | 午前 9:45 ~11:15 | |

4 ねりまちウォーキング



昨年度から、はつらつ教室に仲間入りしました♪

認知機能の低下予防に効果的なウォーキングの基礎、実技を学び、継続するための方法を一緒に考えます。リハビリ専門職のアドバイスも受けられます。

◆週1回、約2か月、全7回制

【利用料】500円

【定員】15名

| 会場名 | 住所 | 期間 | 曜日 | 時間 | ★申込受付期間★ |
|--------------|---------------|--------------------------------------|----|--------------------|--------------------------|
| はつらつセンター 豊玉 | 豊玉中 3-3-12 | 4/6~6/8 (5/4, 11, 18 除く) | 木曜 | 午後 3:00 ~4:30 | 3/13~3/20 (区報 3/11 号) |
| はつらつセンター 光が丘 | 光が丘 2-9-6 | 5/10~7/19 (6/7, 14, 21, 28 除く) | 水曜 | 午前 9:30 ~11:00 | |
| はつらつセンター 大泉 | 大泉学園町 1-34-20 | 5/10~7/19 (5/24, 6/14, 21, 28 除く) | | 午後 1:30 ~3:00 | |
| はつらつセンター 関 | 関町北 1-7-2 | 5/18~7/20 (6/15, 22, 29 除く) | 木曜 | 午前 10:00 ~11:30 | |

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、事業を延期・中止する場合があります。最新の情報は、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。