

# 令和4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運動を止められていない方

★申込 : 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

会場名	住所	期間	曜日	時間	★申込受付期間★
関町北地区区民館	関町北4-12-21	12/13~1/24 (1/3を除く)	火曜	午前9:30 ~11:30	11/11~11/18 (区報11/11号)
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	1/19~3/2 (2/23を除く)	木曜	午前9:30 ~11:30	12/12~12/20 (区報12/11号)
光が丘区民センター	光が丘2-9-6	2/17~3/24	金曜	午前9:30 ~11:30	1/11~1/20 (区報1/11号)
男女共同参画 センターえーる	石神井町8-1-10	2/14~3/28 (3/21を除く)	火曜		

## 2 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。口腔ケアや栄養の摂り方についても学び、高齢期の体のづくり方を伝授します。

◆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★
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	12/16~2/10 (12/30を除く)	金曜	午後1:00 ~2:30	11/11~11/18 (区報11/11号)
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1階	1/16~3/6	月曜	午後1:00 ~2:30	12/12~12/20 (区報12/11号)
ルネサンス石神井公園	石神井町 2-14-14	1/20~3/10	金曜		
大泉学園町体育館	大泉学園町 5-14-24	1/17~3/14 (2/14を除く)	火曜		

### 3 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★
ルネサンス光が丘	15名	高松 5-8 J.CITYビル 1階	12/19~2/6 (1/2、1/9を除く)	月曜	午前 10:00 ~11:30	11/11~11/18 (区報 11/11号)
ルネサンス石神井公園		石神井町 2-14-14	12/16~1/27 (12/30を除く)	金曜		
光が丘区民センター 2階 集会洋室	25名	光が丘 2-9-6	1/18~2/22	水曜	午前 10:00 ~11:30	12/12~12/20 (区報 12/11号)
関区民センター		関町北 1-7-2	1/12~3/2 (2/2、2/23を除く)	木曜		
勤労福祉会館		東大泉 5-40-36	1/17~2/21	火曜		
大泉学園町体育館		大泉学園町 5-14-24	1/19~3/2 (2/23を除く)	木曜		
ティップネス練馬	23名	練馬 1-5-16	2/16~3/30 (2/23を除く)	木曜	午前 10:00 ~11:30	1/11~1/20 (区報 1/11号)
ルネサンス光が丘	15名	高松 5-8 J.CITYビル 1階	2/20~3/27	月曜		
ルネサンス石神井公園		石神井町 2-14-14	2/17~3/24	金曜		

初めての方、お待ちしております。



【担当】 高齢社会対策課 介護予防係 電話 5984-2094

※ 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、お問合せいただくか、区ホームページをご覧ください。