

令和 **7** 年度

【利用期限】令和8年3月31日まで

練馬区

申込みは申込期間内に
おひとり **1** 回

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。

【対象となる方】：令和8年3月31日現在75歳以上（生年月日が昭和26年4月1日以前）

練馬区に住民登録のある方

※お誕生日前でもお申込みできます。

※ご利用は申込みいただいた本人に限ります。



パソコン・スマートフォンでも
申込みます

スマートフォンの方はコチラ→



いきいき健康券

① から ⑦ のメニューからひとつお選びください

- ① 区内公衆浴場 [6回500円補助券]
- ② 区内理容店・美容店 [3千円補助券]
- ③ 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500円]
- ④ 豊島園庭の湯 [平日2回無料券]
- ⑤ 練馬区立少年自然の家「ベルデ」 [3千円食事補助券]
食事料金が3千円以上の場合に利用できます。
- ⑥ 区内スポーツクラブ [2回無料券]
- ⑦ いきがいデイサービス [5回補助券・自己負担額100円]

いきがいデイサービスは、事前に利用登録が必要です。内容や申請については、高齢社会対策課（☎5984-2094直通）までお問い合わせください。

※いきいき健康券は、区指定の店舗等のみご利用できます。

【申込はがき配布場所】

区役所、区民事務所（練馬を除く）、地区区民館、総合福祉事務所、地域包括支援センター、はつらつセンター、敬老館、厚生文化会館、区立体育館・プール、区立図書館など

【申込方法】

●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）を切り取り、切手を貼って郵送

●パソコン・スマートフォンで申込み

区ホームページまたは上の二次元コードから電子申請

※申込みからお届けまで1ヵ月程度かかる場合があります。

【申込期限】

令和8年2月28日（土）※はがきの場合、当日消印有効

★申込みは、申込期間内におひとり1回です。

お問合せ：練馬区高齢者いきいき健康事業担当
☎6758-1722（専用電話）