

令和元年度 健康長寿 はつらつ教室

7月～10月募集の教室

- ★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。
※区報掲載予定については以下の表をご覧ください。
- ★申し込み：区報に掲載後、高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係まで
お電話でお申し込みください。
※会場施設には、直接申し込みできません。
- ★対象者：65歳以上の区民の方で、2・3の運動を行う教室は医師から運動を
止められていない方
- ★担当：高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係
電話 03-5984-4596 FAX 03-5984-1214

1 わかわか かむかむ元気応援教室

【プログラム内容】

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、口がかわ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】 15名

申込受付期間 (区報掲載予定)	会場名	住所	期間	曜日	時間
8/1～8/13 (8/1号)	光が丘区民センター 2階	光が丘 2-9-6	9/3～10/8	毎週 火曜	9:30 ～11:30
	石神井公園 区民交流センター	石神井町 2-14-1	9/4～10/9	毎週 水曜	
	勤労福祉会館	東大泉 5-40-36	9/5～10/10	毎週 木曜	

2 足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）

【プログラム内容】

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

申込受付期間 (区報掲載予定)	会場名	住所	期間	曜日	時間
8/1～8/13 (8/1号)	ルネサンス 富士見台	貫井 3-12-33	8/30～10/18	毎週 金曜	13:00 ～14:30
	ルネサンス 石神井公園	石神井町 2-14-14			
	ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1階	9/2～11/18 (9/16、9/23、 10/14、11/4を除く)	毎週 月曜	
	大泉学園町体育館	大泉学園町 5-14-24	8/27～10/29 (10/15、10/22を除く)	毎週 火曜	
9/2～9/11 (9/1号)	ルネサンス 富士見台	貫井 3-12-33	11/1～12/20	毎週 金曜	13:00 ～14:30
	ルネサンス 石神井公園	石神井町 2-14-14			
	大泉学園町体育館	大泉学園町 5-14-24	10/30～12/18	毎週 水曜	11:00 ～12:30
10/1～10/11 (10/1号)	ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1階	11/25～2/3 (12/23、12/30 1/13を除く)	毎週 月曜	13:00 ～14:30
	大泉学園町体育館	大泉学園町 5-14-24	11/5～12/24	毎週 火曜	

3 足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）

【プログラム内容】

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。

◆週1回、約2か月、全6回制 【利用料】 500円

申込受付期間 (区報掲載予定)	会場名	定員	住所	期間	曜日	時間
7/1～7/11 (7/1号)	ティップネス練馬	25名	練馬1-5-16	8/22～9/26	毎週 木曜	10:00 ～11:30
	ルネサンス光が丘		高松5-8 J.CITYビル1階	8/19～10/7 (9/16、 9/23を除く)	毎週 月曜	
8/1～8/13 (8/1号)	光が丘区民センター 3階 (はつらつセンター光が丘 講習室・娯楽室)	25名	光が丘 2-9-6	8/28～10/2	毎週 水曜	10:00 ～11:30
	春日町青少年館		春日町 4-16-9	9/3～10/8	毎週 火曜	
	関区民センター		関町北 1-7-2	8/29～10/3	毎週 木曜	
	勤労福祉会館		東大泉 5-40-36	8/27～10/1	毎週 火曜	
	大泉学園町体育館		大泉学園町 5-14-24	9/5～10/10	毎週 木曜	

3 足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）

申込受付期間 (区報掲載予定)	会場名	定員	住所	期間	曜日	時間
9/2～9/11 (9/1号)	ティップネス練馬	25名	練馬1-5-16	10/17～11/21	毎週 木曜	10:00 ～11:30
	羽沢高齢者 集合住宅 (鶴の里ホール)	10名	羽沢 3-36-16	10/21～12/2 (11/4を除く)	毎週 月曜	
	光が丘区民センター 3階 (はつらつセンター光が丘 講習室・娯楽室)	25名	光が丘 2-9-6	10/16～11/20	毎週 水曜	
	ルネサンス光が丘		高松5-8 J.CITYビル1階	10/21～12/2 (11/4を除く)	毎週 月曜	
	田柄特別養護 老人ホーム	15名	田柄 4-12-10	10/3～11/7	毎週 木曜	
	関区民センター	25名	関町北 1-7-2	10/17～11/21	毎週 木曜	
	ルネサンス 練馬高野台		高野台 1-7-17	9/30～11/18 (10/14、11/4 を除く)	毎週 月曜	
	勤労福祉会館		東大泉 5-40-36	10/15～11/26 (10/22を除く)	毎週 火曜	
10/1～10/11 (10/1号)	ルネサンス 石神井公園	25名	石神井町 2-14-14	11/22～12/27	毎週 金曜	10:00 ～11:30
	指定介護老人福祉施設 こぐれの里	15名	大泉学園町 2-26-28	11/1～12/6		13:30 ～15:00