

令和6年度 練馬区健康長寿 はつらつ教室

募集：教室を実施するおおよそ1か月前に11日号の区報で募集します
 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（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



区ホームページ

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、口が渇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（室内）

音楽にのって体を動かす、ちょっと筋トレマシンの使ってみる、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】20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

教室スケジュール・受付期間

会場	住所	期間	曜日	時間	10月	募集期間 区報：10/11号
わかわか かむかむ 元気応援教室					10/11～10/21	10月お申込み分は コチラ
勤労福祉会館(調理室)	東大泉5-40-36	11/14～12/19	木曜	午前9:30 ～11:30		
光が丘区民センター 2F 調理室	光が丘2-9-6	11/15～12/20	金曜	午前9:30 ～11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）						
ティップネス練馬	練馬1-5-16	11/7～12/12	木曜	午前10:00 ～11:30		
光が丘区民センター 2F集会洋室	光が丘2-9-6	11/13～12/18	水曜	午前10:00 ～11:30		
関区民センター	関町北1-7-2	11/14～12/19	木曜	午前10:00 ～11:30		
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	11/12～12/17	火曜	午前10:00 ～11:30		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	11/21～12/26	木曜	午前10:00 ～11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）						
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	11/25～1/27 (12/30,1/13を除く)	月曜	午後1:00 ～2:30		





裏へ

教室スケジュール・受付期間

会場	住所	期間	曜日	時間	11月	募集期間	
足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）						11/11 ~ 11/20	募集期間 区報：11/11号
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	12/13 ~ 1/24 (1/3を除く)	金曜	午前10:00 ~ 11:30	11月お申込み分は コチラ		
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	12/16 ~ 2/3 (12/30,1/13を除く)	月曜	午前10:00 ~ 11:30			
足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）					12/11 ~ 12/20	12月お申し込み分は コチラ	
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	12/6 ~ 1/31 (1/3を除く)	金曜	午後1:00 ~ 2:30			

会場	住所	期間	曜日	時間	12月	募集期間	
わかわか かむかむ 元気応援教室						12/11 ~ 12/20	募集期間 区報：12/11号
石神井公園 区民交流センター	石神井町2-14-1	1/21 ~ 3/4 (2/11を除く)	火曜	午前9:30 ~ 11:30	12月お申し込み分は コチラ		
はじめてのフィットネス（室内）							
ティップネス練馬	練馬1-5-16	1/16 ~ 2/20	木曜	午前10:00 ~ 11:30			
足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）					12/11 ~ 12/20	12月お申し込み分は コチラ	
光が丘区民センター 2F集会洋室	光が丘2-9-6	1/15 ~ 2/19 1/29は集会室	水曜	午前10:00 ~ 11:30			
関区民センター	関町北1-7-2	1/16 ~ 2/27 (1/30を除く)	木曜	午前10:00 ~ 11:30			
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	1/14 ~ 2/25 (2/11を除く)	火曜	午前10:00 ~ 11:30			
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	1/16 ~ 2/20	木曜	午前10:00 ~ 11:30			
足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）					12/11 ~ 12/20	12月お申し込み分は コチラ	
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	1/17 ~ 3/7	金曜	午後1:00 ~ 2:30			
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	1/21 ~ 3/18 (2/11を除く)	火曜	午後1:00 ~ 2:30			

会場	住所	期間	曜日	時間	1月	募集期間	
足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）						1/14 ~ 1/21	募集期間 区報：1/11号
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	2/10 ~ 3/24 (2/24を除く)	月曜	午前10:00 ~ 11:30	1月お申込み分は コチラ		
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	2/14 ~ 3/21	金曜	午前10:00 ~ 11:30			
足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）					1/14 ~ 1/21	1月お申込み分は コチラ	
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	2/3 ~ 3/31 (2/24を除く)	月曜	午後1:00 ~ 2:30			
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	2/7 ~ 3/28	金曜	午後1:00 ~ 2:30			