

## 練馬区 健康長寿はつらつ教室（7月～1月）

- 募集** : 教室を実施するおよそ1か月前に11日号区報で募集します。
- 対象者** : 65歳以上の区民（運動教室は医師から運動を止められていない方）
- 申込方法** : 区ホームページまたは電話（会場に直接申し込みはできません）
- 利用料** : 500円
- 担当** : 練馬区 高齢社会対策課 介護予防係
- 電話:03-5984-2094 FAX:03-5984-1214  
(平日8:30～17:15)



←区ホームページ

## 足腰しゃっきりトレーニング教室

**【室内】**

家庭でもできる体操やストレッチなど、高齢期の体の作り方を学び、維持・向上を目指します。また、口腔ケアや栄養の摂り方、介護予防についても理解を深めます。

週1回全6回

定員：15～25名

**【プール】**

水の浮力で、ひざや腰への負担を軽減しながら、水の力を利用した筋力の強化や心肺機能改善を目指します。口腔ケアや栄養の摂り方についても理解を深めます。

週1回全8回

定員：20名

## はじめてのフィットネス（高強度の教室）

**【室内】**

はじめて「シニア期」を迎え、体の変化を感じ始めた皆さまが、高齢期の体の作り方や元気を維持する方法を学びます。エクササイズ、マシンジム体験など高強度（ややきついと感じる）の教室です。

週1回全6回

定員：15～20名

**【プール】**

水の力（水の抵抗や水圧）を利用して体に負荷をかけながら、水中エクササイズやリズム体操を行います。

週1回全8回

定員：20名

いつまでも元気を維持したい方、水中エクササイズで若さをゲット。

## ねりまちウォーキング

週1回全7回

定員：15名

リハビリ専門職からのアドバイスをもとに認知機能の低下予防に効果的なウォーキングの基礎、実技への理解を深め、継続するためのコツを学びます。



## わかわかかむかむ 元気応援教室

週1回全6回

定員：10名



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。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体操や家庭でできるお口のお手入れを学びます。

## 7月受付開始（ホームページ申込7/1～7/18 電話申込7/11～7/18）

会場	住所	期間	曜日	時間	
<b>足腰しゃっきりトレーニング教室</b>					
室内	光が丘区民センター 2 F 集会洋室	光が丘2-9-6	8/21～9/25	水	10:00-11:30
	ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	8/30～10/4	金	10:00-11:30
	勤労福祉会館	東大泉5-40-36	8/27～10/1	火	10:00-11:30
プール	ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	8/30～10/18	金	13:00-14:30
	ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	8/16～10/4	金	13:00-14:30
	大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	8/27～10/22 ※10/15除く ※8/27は室内	火	13:00-14:30
<b>わかわか かむかむ 元気応援教室</b>					
生涯学習センター	豊玉北6-8-1	8/22～9/26	木	9:30-11:30	

## 8月受付開始（ホームページ申込8/1～8/19 電話申込8/13～8/19）

会場	住所	期間	曜日	時間	
<b>足腰しゃっきりトレーニング教室</b>					
室内	ティップネス練馬	練馬1-5-16	9/19～10/24	木	10:00-11:30
	ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	9/30～11/18 ※10/14,11/4除く	月	10:00-11:30
	大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	9/19～10/24	木	10:00-11:30
プール	ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	9/2～11/18 ※9/16,23,10/14, 11/4除く	月	13:00-14:30
<b>わかわか かむかむ 元気応援教室</b>					
石神井公園区民交流センター	石神井町2-14-1	9/17～10/22	火	9:30-11:30	
<b>ねりまちウォーキング</b>					
はつらつセンター豊玉	豊玉中3-3-12	9/12～11/14 ※10/10,17,24 除く	木	15:00-16:30	
はつらつセンター光が丘	光が丘2-9-6	9/18～11/20 ※10/16,23,30 除く	水	9:30-11:00	
はつらつセンター大泉	大泉学園町1-34-20	9/18～11/20 ※10/16,23,30 除く	水	13:30-15:00	
はつらつセンター関	関町北1-7-2	9/19～11/21 ※10/17,24,31 除く	木	10:00-11:30	

## 9月受付開始（ホームページ申込9/1～9/18 電話申込9/11～9/18）

会場	住所	期間	曜日	時間
<b>足腰しゃっきりトレーニング教室</b>				
室内	羽沢高齢者集合住宅(鶴の里ホール)	羽沢3-36-16	10/21～12/2 ※11/4除く	月 10:00-11:30
	春日町青少年館	春日町4-16-9	10/18～11/22	金 10:00-11:30
	田柄特別養護老人ホーム	田柄4-12-10	10/17～11/21	木 10:00-11:30
	指定介護老人福祉施設こぐれの里	大泉学園町2-26-28	10/25～11/29	金 13:30-15:00
プール	ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	10/11～11/29	金 13:00-14:30
<b>はじめてのフィットネス（高強度の教室）</b>				
室内	ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	10/25～11/29	金 10:00-11:30
プール	大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	10/29～12/17	火 13:00-14:30

## 10月受付開始(ホームページ申込10/1～10/18 電話申込10/11～10/18)

会場	住所	期間	曜日	時間
<b>足腰しゃっきりトレーニング教室</b>				
室内	ティップネス練馬	練馬1-5-16	11/7～12/12	木 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 10:00-11:30
	関区民センター	関町北1-7-2	11/14～12/19	木 10:00-11:30
	勤労福祉会館	東大泉5-40-36	11/12～12/17	火 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 10:00-11:30
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除く	月 13:00-14:30
<b>わかわか かむかむ 元気応援教室</b>				
勤労福祉会館（調理室）	東大泉5-40-36	11/14～12/19	木 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 9:30-11:30	

～ 熱中症にご注意ください ～  
熱中症特別警戒アラートが発表された場合、事業を中止します。



## 11月受付開始(ホームページ申込11/1～11/15 電話申込11/11～11/15)

	会場	住所	期間	曜日	時間
<b>足腰しゃっきりトレーニング教室</b>					
室内	ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	12/13～1/24 ※1/3除く	金	10:00-11:30
	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除く	月	10:00-11:30
プール	ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	12/6～2/7 ※12/27,1/3除く	金	13:00-14:30 [ 2/7のみ 9:45-11:15 ]

## 12月受付開始(ホームページ申込12/1～12/17 電話申込12/11～12/17)

	会場	住所	期間	曜日	時間
<b>足腰しゃっきりトレーニング教室</b>					
室内	光が丘区民センター 2 F 集会洋室	光が丘2-9-6	1/15～2/19 ※1/29は集会室	水	10:00-11:30
	関区民センター	関町北1-7-2	1/16～2/27 ※1/30除く	木	10:00-11:30
	勤労福祉会館	東大泉5-40-36	1/14～2/25 ※2/11除く	火	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	10:00-11:30
プール	ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	1/17～3/7	金	13:00-14:30
	大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	1/21～3/18 ※2/11除く	火	13:00-14:30
<b>わかわかかむかむ 元気応援教室</b>					
	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除く	火	9:30-11:30
<b>(室内) はじめてのフィットネス (高強度の教室)</b>					
	ティップネス練馬	練馬1-5-16	1/16～2/20	木	10:00-11:30

## 1月受付開始 (ホームページ申込1/1～1/20 電話申込1/14～1/20)

	会場	住所	期間	曜日	時間
<b>足腰しゃっきりトレーニング教室</b>					
室内	ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	2/10～3/24 ※2/24除く	月	10:00-11:30
	ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	2/14～3/21	金	10:00-11:30
プール	ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	2/3～3/31 ※2/24除く	月	13:00-14:30
	ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	2/7～3/28	金	13:00-14:30