

参加費  
無料

# 「通いの場」

## 立ち上げませんか？

### ～フレイル予防サポーター育成研修～

運営を手伝いたい方、生かしたい特技のある方も大歓迎です！

**日程** 令和8年5月19日～7月7日 火曜日（全8回）  
14時00分～16時30分

**対象** 全日程に参加できる区民

**講師** 合同会社ワンブリッジ、佐伯京子氏、曲渕尚子氏ほか

**定員** 30名（抽選）

**申込** 3月27日（金）までに右のQRから区ホームページ  
または下記申込み先へ電話



第5回（6/16）  
大泉北地域集会所

第2回（5/26）  
男女共同参画センターえーる

第3回（6/2）  
第8回（7/7）  
東大泉中央地域集会所

第1回（5/19）  
第6回（6/2）  
勤労福祉会館

第4回（6/9）  
第7回（6/30）  
上石神井南地域集会所

加齢とともに  
心身が衰え、  
要介護状態に  
近づくことを  
フレイル(虚弱)  
といいます



「通いの場（自主活動グループ）」の新規立ち上げを目標に、  
通いの場を想定してフレイル予防のエッセンスを加えた運動・栄養・口腔等  
のプログラムをグループワーク形式で体験・練習します。詳しくは裏面へ

【問合せ・申込み】練馬区高齢社会対策課介護予防係 ☎03 - 5984 - 2094

	日程・会場・主な内容
第1回 5月19日	<p>於：勤労福祉会館（東大泉 5 -40-36）</p> <p>オリエンテーション</p> <p>グループワーク：自己紹介</p> <p>講義：通いの場・フレイルってなに？</p>
第2回 5月26日	<p>於：男女共同参画センターえーる（石神井町 8 - 1 -10）</p> <p>グループワーク：どんな時にフレイル予防は必要だろう</p> <p>プログラム体験：運動（ゆる×らく体操）</p>
第3回 6月2日	<p>於：東大泉中央地域集会所（東大泉 3 -18- 9）</p> <p>グループワーク：通いの場で自分がやりたいこと</p> <p>プログラム体験：運動（“ちょい足し”しよう ストレッチ・筋トレ）</p>
第4回 6月9日	<p>於：上石神井南地域集会所（上石神井 1 - 6 -16）</p> <p>グループワーク：どんな通いの場にしたいか考えよう（内容・場所・頻度など）</p> <p>プログラム体験：栄養（食べポチェック・会食会を開こう！）</p> <p>講義：修了生からのお話し、質問してみよう</p>
第5回 6月16日	<p>於：大泉北地域集会所（大泉学園町 4 -21-1）</p> <p>グループワーク：通いの場について具体的に案を出してみよう（その 1）</p> <p>プログラム体験：運動（筋トレ・ストレッチ）栄養（先週のお食事を振り返る）</p> <p>口腔（ねりま・お口すっきり体操）</p>
第6回 6月23日	<p>於：勤労福祉会館</p> <p>グループワーク：通いの場について具体的に案を出してみよう（その 2）</p> <p>プログラム体験：栄養（食生活のコーディネート・手ばかり）</p> <p>運動（ゲーム体操）</p>
第7回 6月30日	<p>於：上石神井南地域集会所</p> <p>グループワーク：通いの場について具体的に案を出してみよう（その 3）</p> <p>プログラム体験：口腔（ねりま・お口すっきり体操）</p> <p>運動（ストレッチ、ゲーム体操）</p>
第8回 7月7日	<p>於：東大泉中央地域集会所</p> <p>グループワーク：こんな通いの場にしたい、行動宣言</p> <p>修了証授与</p>

内容は変更になる場合があります