

令和7年度

ひと汗かいて、ひとつ風呂

銭湯の開場前に
筋力向上トレーニングや
レクリエーションを行い、運動後は
ゆっくり入浴をお楽しみいただけます！

フロ・マエ フィットネス



運動



銭湯



対象者

55歳以上の練馬区民

一人で入浴でき、
医師から運動を止め
られていない方

参加費

200円

入浴料込み!!

いきいき健康券は
併用できません。

申込
当日会場受付
先着順

動きやすい服装と
飲み物、入浴の準備を
してお越しください。

当日の流れ、日程など詳細は裏面、
または区ホームページをご覧ください。

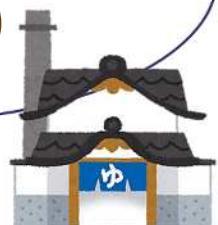


当日の流れ【開催時間が午後2時の場合】

午後2時～ 受付、健康チェック
午後2時15分～ 体操、レクリエーション
午後3時～ 各自入浴・解散

あせかつ
汗活しよう!!

汗をかいて健康になろう!!



令和7年度フロ・マエ・フィットネス日程表

浴場	開催月	日程	曜日	開催時間	定員	
江古田湯 (旭丘1-17-3)	6月	2日、9日、16日、23日、30日	月 金	午後1時15分 ～2時15分	10人	
	9月	1日、8日、22日、29日 ※15日を除く				
	2月	6日、13日、20日、27日				
	3月	6日、13日、27日 ※20日を除く				
浅間湯 (栄町38-3)	4月	7日、14日、21日、28日	月	午前10時～11時	10人	
	5月	12日、19日、26日 ※5日を除く				
	10月	6日、20日、27日 ※13日を除く				
	11月	10日、17日 ※3日,24日を除く				
	12月	1日、8日、15日、22日 ※29日を除く				
たつの湯 (石神井台6-19-26)	4月	2日、9日、16日、23日、30日	水	午後1時30分 ～2時30分	10人	
	5月	7日、14日、21日、28日				
	9月	10日、17日、24日 ※3日を除く		午後2時～3時		
	10月	1日、8日、15日、22日、29日				
川場湯 (桜台3-15-14)	4月	3日、10日、17日、24日	木	午後2時～3時	15人	
	5月	1日、8日、15日、22日、29日				
	10月	2日、9日、16日、23日、30日				
	11月	13日、20日、27日 ※6日を除く				
貫井浴場 (貫井2-20-16)	6月	4日、11日、18日、25日	水	午後2時～3時	15人	
	7月	2日、9日、16日、23日、30日				
	2月	4日、18日、25日 ※11日を除く				
	3月	4日、11日、18日、25日				
桑の湯 (北町8-5-2)	4月	4日、11日、18日、25日	金 水	午後2時～3時	10人	
	11月	5日、12日、19日、26日				
	12月	3日、10日、17日、24日 ※31日を除く				
	1月	7日、14日、21日、28日				
辰巳湯 (桜台4-42-2)	9月	5日、12日、19日、26日	金	午後1時15分 ～2時15分	10人	
	10月	3日、10日、17日、24日、31日				
	11月	7日、14日、21日、28日				
	12月	5日、12日、19日 ※26日を除く				
天然温泉 久松湯 (桜台4-32-15)	7月	4日、11日、18日、25日	金	午前10時～11時	10人	
	8月	1日、8日、22日、29日 ※15日を除く				
	1月	23日、30日 ※2日,9日,16日を除く				
ゆ～ポッポ (北町6-4-13)	5月	2日、9日、16日、23日、30日	金	午後2時～3時	10人	
	6月	6日、13日、20日、27日				
	2月	12日、19日、26日 ※5日を除く				
	3月	5日、12日、19日、26日	木			

※ 諸般の事情により変更・中止する場合がありますので、ご了承ください。