

ひと汗かいて、ひとつ風呂

フロ・マエ・ フィットネス



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！



対象者

65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下さい。

当日の流れ、スケジュールなど詳細は裏面、または区ホームページをご覧ください。



区ホームページへはこちらのQRコードを読み取ってください。

問合せ:練馬区高齢社会対策課介護予防係 ☎ 03-5984-2094



当日の流れ～銭湯開場が15時の場合



- 14時～ : 受付、健康チェック
- 14時15分～ : 体操、レクリエーション
- 15時～ : 各自入浴・解散

令和6年度 スケジュール表

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