

# ひと汗かいて、ひとつ風呂

## フロ・マエ・ フィットネス



運動



銭湯



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、入浴の準備をしてください。

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

区ホームページはこちらから！



問合せ:練馬区高齢社会対策課介護予防係 ☎03-5984-2094