

令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：平和台介護老人保健施設アバンセ

時間：15時～16時30分

| 回数 | 月日 | | 内容 | 回数 | 月日 | | 内容 | |
|------|-------|---|-------------------------|------|-------|---|-------------------------|------|
| 第1回 | 5月10日 | 金 | オリエンテーション 体力測定・問診 | 第12回 | 6月18日 | 火 | マシントレーニング 個別機能訓練 | |
| 第2回 | 5月14日 | 火 | | 第13回 | 6月21日 | 金 | | |
| 第3回 | 5月17日 | 金 | マシントレーニング 個別機能訓練 | 第14回 | 6月25日 | 火 | | |
| 第4回 | 5月21日 | 火 | | 第15回 | 6月28日 | 金 | | |
| 第5回 | 5月24日 | 金 | | 第16回 | 7月2日 | 火 | | |
| 第6回 | 5月28日 | 火 | | 第17回 | 7月5日 | 金 | | |
| 第7回 | 5月31日 | 金 | | 第18回 | 7月9日 | 火 | | |
| 第8回 | 6月4日 | 火 | | 第19回 | 7月12日 | 金 | | |
| 第9回 | 6月7日 | 金 | | 第20回 | 7月16日 | 火 | | |
| 第10回 | 6月11日 | 火 | | 第21回 | 7月19日 | 金 | | |
| 第11回 | 6月14日 | 金 | | 第22回 | 7月23日 | 火 | | 体力測定 |
| | | | | 第23回 | 7月26日 | 金 | | 修了式 |

教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が平和台介護老人保健施設アバンセに委託し、実施します。
教室への参加にあたっては、以下のことにご注意ください。

- (1) 初回参加時の注意
- ①開始時間に間に合うようお越しください。
 - ②利用料 1,000円をお持ちください。お釣りのないようお願いします。
- (2) 毎回の持ち物
- ①水分補給の水筒・ペットボトル等の飲み物（甘くないもの）
 - ②汗ふきタオル
 - ③糖尿病等の方は糖分補給として飴玉等ご準備ください。
- (3) その他
- ①別紙「運動を行うにあたって」をよくお読みいただき、運動しやすい服装・靴でお越しください。（更衣室はありません）
 - ②杖などの持ち物には、お名前をお書きください。
 - ③初回は、オリエンテーション・体力測定等を行います。
なるべく欠席のないようお願いします

【欠席の連絡先】 体調の悪いときは無理をせず、ご遠慮なくお休みください。

平和台介護老人保健施設アバンセ

担当 リハビリテーション科

電話 03-5922-2300

「高齢者筋力向上トレーニングの参加者」とお伝えください。

令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：平和台介護老人保健施設アバンセ

時間：15時～16時30分

| 回数 | 月日 | | 内容 | 回数 | 月日 | | 内容 | |
|------|--------|---|-------------------------|------|--------|---|-------------------------|------|
| 第1回 | 9月6日 | 金 | オリエンテーション 体力測定・問診 | 第12回 | 10月15日 | 火 | マシントレーニング 個別機能訓練 | |
| 第2回 | 9月10日 | 火 | マシントレーニング 個別機能訓練 | 第13回 | 10月18日 | 金 | | |
| 第3回 | 9月13日 | 金 | | 第14回 | 10月22日 | 火 | | |
| 第4回 | 9月17日 | 火 | | 第15回 | 10月25日 | 金 | | |
| 第5回 | 9月20日 | 金 | | 第16回 | 10月29日 | 火 | | |
| 第6回 | 9月24日 | 火 | | 第17回 | 11月1日 | 金 | | |
| 第7回 | 9月27日 | 金 | | 第18回 | 11月5日 | 火 | | |
| 第8回 | 10月1日 | 火 | | 第19回 | 11月8日 | 金 | | |
| 第9回 | 10月4日 | 金 | | 第20回 | 11月12日 | 火 | | |
| 第10回 | 10月8日 | 火 | | 第21回 | 11月15日 | 金 | | |
| 第11回 | 10月11日 | 金 | | 第22回 | 11月19日 | 火 | | 体力測定 |
| | | | | 第23回 | 11月22日 | 金 | | 修了式 |

教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が平和台介護老人保健施設アバンセに委託し、実施します。
教室への参加にあたっては、以下のことにご注意ください。

- (1) 初回参加時の注意
- ①開始時間に間に合うようお越しください。
 - ②利用料 1,000円をお持ちください。お釣りのないようお願いします。
- (2) 毎回の持ち物
- ①水分補給の水筒・ペットボトル等の飲み物（甘くないもの）
 - ②汗ふきタオル
 - ③糖尿病等の方は糖分補給として飴玉等ご準備ください。
- (3) その他
- ①別紙「運動を行うにあたって」をよくお読みいただき、運動しやすい服装・靴でお越しください。（更衣室はありません）
 - ②杖などの持ち物には、お名前をお書きください。
 - ③初回は、オリエンテーション・体力測定等を行います。
なるべく欠席のないようお願いします

【欠席の連絡先】 体調の悪いときは無理をせず、ご遠慮なくお休みください。

平和台介護老人保健施設アバンセ

担当 リハビリテーション科

電話 03-5922-2300

「高齢者筋力向上トレーニングの参加者」とお伝えください。