

令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：富士見台デイサービスセンター

時間：午前10時～11時30分

回数	月日	内容	回数	月日	内容	
第1回	5月17日	金	オリエンテーション 体力測定等	第12回	6月25日 火	マシントレーニング バランス運動など
第2回	5月21日	火	マシントレーニング バランス運動など	第13回	6月28日 金	
第3回	5月24日	金		第14回	7月2日 火	
第4回	5月28日	火		第15回	7月5日 金	
第5回	5月31日	金		第16回	7月9日 火	
第6回	6月4日	火		第17回	7月12日 金	
第7回	6月7日	金		第18回	7月16日 火	
第8回	6月11日	火		第19回	7月19日 金	
第9回	6月14日	金		第20回	7月23日 火	
第10回	6月18日	火		第21回	7月26日 金	
第11回	6月21日	金		第22回	7月30日 火	体力測定等
			第23回	8月2日 金	修了式	

教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が練馬区社会福祉事業団（富士見台デイサービスセンター）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開始時間の20分ほど前にお越しください。
 - 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。

富士見台デイサービスセンター

担当 中山(なかやま)

電話 03-5241-6010

「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：富士見台デイサービスセンター

時間：午前10時～11時30分

回数	月日		内容	回数	月日		内容
第1回	9月13日	金	オリエンテーション 体力測定等	第12回	10月22日	火	マシントレーニング バランス運動など
				第13回	10月25日	金	
第2回	9月17日	火	マシントレーニング バランス運動など	第14回	10月29日	火	
第3回	9月20日	金		第15回	11月1日	金	
第4回	9月24日	火		第16回	11月5日	火	
第5回	9月27日	金		第17回	11月8日	金	
第6回	10月1日	火		第18回	11月12日	火	
第7回	10月4日	金		第19回	11月15日	金	
第8回	10月8日	火		第20回	11月19日	火	
第9回	10月11日	金		第21回	11月22日	金	
第10回	10月15日	火		第22回	11月26日	火	
第11回	10月18日	金		第23回	11月29日	金	修了式

教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が練馬区社会福祉事業団（富士見台デイサービスセンター）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開始時間の20分ほど前にお越しください。
 - 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いたします。

【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。
富士見台デイサービスセンター
担当 中山(なかやま)

電話 03-5241-6010

「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。