

# 令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：はつらつセンター光が丘（光が丘区民センター3階：機能回復訓練室）

時間：午前9時45分～11時45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・問診	第13回	6月28日	金	マシントレーニング  個別機能訓練		
第2回	5月21日	火		第14回	7月2日	火			
第3回	5月24日	金	マシントレーニング  個別機能訓練	第15回	7月5日	金			
第4回	5月28日	火		第16回	7月9日	火			
第5回	5月31日	金		第17回	7月12日	金			
第6回	6月4日	火		第18回	7月16日	火			
第7回	6月7日	金		第19回	7月19日	金			
第8回	6月11日	火		第20回	7月23日	火			
第9回	6月14日	金		第21回	7月26日	金		体力測定	
第10回	6月18日	火		第22回	7月30日	火			
第11回	6月21日	金		個別機能訓練	第23回	8月2日		金	修了式
第12回	6月25日	火							

## 教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が（福）練馬区社会福祉事業団（はつらつセンター光が丘）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) 全体的事項
- ①会場への入場は9時20分からです。  
（9時20分前に入場しないでください）
  - ②受付で名札を取り、名札をつけ入場してください。  
名札は帰りに教室にお返しください。
  - ③車での来場はご遠慮ください。駐車場の確保はできません。
- (2) 初回参加時の注意 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。
- (3) 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。
- (4) 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】

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。

はつらつセンター光が丘 担当：石井（いしい）

電話 03-5997-7717

「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：はつらつセンター光が丘（光が丘区民センター3階：機能回復訓練室）

時間：午前9時45分～11時45分

回数	月日		内容	回数	月日		内容	
第1回	9月27日	金	オリエンテーション 体力測定・問診	第13回	11月8日	金	マシントレーニング  個別機能訓練	
第2回	10月1日	火		第14回	11月12日	火		
第3回	10月4日	金	マシントレーニング  個別機能訓練	第15回	11月15日	金		
第4回	10月8日	火		第16回	11月19日	火		
第5回	10月11日	金		第17回	11月22日	金		
第6回	10月15日	火		第18回	11月26日	火		
第7回	10月18日	金		第19回	11月29日	金		
第8回	10月22日	火		第20回	12月3日	火		
第9回	10月25日	金		第21回	12月6日	金		体力測定
第10回	10月29日	火		第22回	12月10日	火		
第11回	11月1日	金		個別機能訓練	第23回	12月13日	金	修了式
第12回	11月5日	火						

## 教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が（福）練馬区社会福祉事業団（はつらつセンター光が丘）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) 全体的事項
- ①会場への入場は9時20分からです。  
（9時20分前に入場しないでください）
  - ②受付で名札を取り、名札をつけ入場してください。  
名札は帰りに教室にお返しく下さい。
  - ③車でのお来場はご遠慮ください。駐車場の確保はできません。
- (2) 初回参加時の注意 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。
- (3) 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。
- (4) 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】

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。  
はつらつセンター光が丘 担当：石井（いしい）

電話 03-5997-7717

「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。