

# 令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：第3育秀苑

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10日	金	オリエンテーション 体力測定等	第12回	6月17日	月	マシントレーニング  バランス運動など	
				第13回	6月21日	金		
第2回	5月13日	月	マシントレーニング  バランス運動など	第14回	6月24日	月		
第3回	5月17日	金		第15回	6月28日	金		
第4回	5月20日	月		第16回	7月1日	月		
第5回	5月24日	金		第17回	7月5日	金		
第6回	5月27日	月		第18回	7月8日	月		
第7回	5月31日	金		第19回	7月12日	金		
第8回	6月3日	月		第20回	7月19日	金		
第9回	6月7日	金		第21回	7月22日	月		
第10回	6月10日	月		第22回	7月26日	金		体力測定
第11回	6月14日	金		第23回	7月29日	月		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 社会福祉法人 育秀会 第3育秀苑 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運動靴（上履き）
  - ②水分補給の水筒・ペットボトル等の飲み物（甘くないもの）
  - ③汗ふきタオル
  - ④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。
  - ④駐車場はありませんのでお車での来場はご遠慮ください。

【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。

第3育秀苑 担当 管理課 原・井上

電話 03-6904-0105（受付時間 9時～17時30分）

「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：第3育秀苑

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2日	月	オリエンテーション 体力測定	第12回	10月21日	月	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6日	金	マシントレーニング  バランス運動など	第14回	10月28日	月	
第3回	9月9日	月		第15回	11月1日	金	
第4回	9月13日	金		第16回	11月8日	金	
第5回	9月20日	金		第17回	11月11日	月	
第6回	9月27日	金		第18回	11月15日	金	
第7回	9月30日	月		第19回	11月18日	月	
第8回	10月4日	金		第20回	11月22日	金	
第9回	10月7日	月		第21回	11月25日	月	
第10回	10月11日	金		第22回	11月29日	金	
第11回	10月18日	金		第23回	12月2日	月	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 社会福祉法人 育秀会 第3育秀苑 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運動靴（上履き）
  - ②水分補給の水筒・ペットボトル等の飲み物（甘くないもの）
  - ③汗ふきタオル
  - ④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。
  - ④駐車場はありませんのでお車での来場はご遠慮ください。

### 【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。  
第3育秀苑 担当 管理課 原・井上

電話 03-6904-0105（受付時間 9時～17時30分）

「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。