

# 令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：上石神井敬老館

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・問診	第12回	6月24日	月	マシントレーニング  個別機能訓練
第2回	5月20日	月		第13回	6月28日	金	
第3回	5月24日	金	マシントレーニング  個別機能訓練	第14回	7月1日	月	
第4回	5月27日	月		第15回	7月5日	金	
第5回	5月31日	金		第16回	7月8日	月	
第6回	6月3日	月		第17回	7月12日	金	
第7回	6月7日	金		第18回	7月19日	金	
第8回	6月10日	月		第19回	7月22日	月	
第9回	6月14日	金		第20回	7月26日	金	
第10回	6月17日	月		第21回	7月29日	月	
第11回	6月21日	金		第22回	8月2日	金	
				第23回	8月5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 株式会社ルネサンス 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。  
事業者名 株式会社ルネサンス 担当者 鈴木(すずき)

電話番号 070-4253-6327

連絡時間 9:00～18:00

「練馬区高齢者筋力向上トレーニング 上石神井敬老館の参加者」とお伝えください。

電話が繋がらない場合には、留守番電話にご伝言ください。

# 令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：上石神井敬老館

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20日	金	オリエンテーション 体力測定・問診	第12回	11月8日	金	マシントレーニング  個別機能訓練
				第13回	11月11日	月	
第2回	9月27日	金	マシントレーニング  個別機能訓練	第14回	11月15日	金	
第3回	9月30日	月		第15回	11月18日	月	
第4回	10月4日	金		第16回	11月22日	金	
第5回	10月7日	月		第17回	11月25日	月	
第6回	10月11日	金		第18回	11月29日	金	
第7回	10月18日	金		第19回	12月2日	月	
第8回	10月21日	月		第20回	12月6日	金	
第9回	10月25日	金		第21回	12月9日	月	
第10回	10月28日	月		第22回	12月13日	金	
第11回	11月1日	金		第23回	12月16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 株式会社ルネサンス 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。

### 【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。

事業者名 株式会社ルネサンス 担当者 鈴木(すずき)

電話番号 070-4253-6327

連絡時間 9:00～18:00

「練馬区高齢者筋力向上トレーニング 上石神井敬老館の参加者」と

お伝えください。

電話が繋がらない場合には、留守番電話にご伝言ください。