

令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：練馬の丘キングス・ガーデン（地域交流室）

時間：午後2時00分～3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		
			第12回	6月25日	火
第2回	5月21日	火	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
			第23回	8月2日	金

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キングス・ガーデン東京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下さい。
- (3) その他
- ①別紙「運動を行うにあたって」を良くお読みいただき、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。
なるべく欠席の無いようお願いします。

【欠席の連絡先】 体調が悪い時は無理をせず、ご遠慮なくお休みください。

事業者名 練馬の丘キングス・ガーデン

平日 9:00～18:00 担当者：太田

電話 03-6629-4599

「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：練馬の丘キングス・ガーデン（地域交流室）

時間：午後2時00分～3時30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	第12回	11月5日	火
			体力測定・問診	第13回	11月8日	金
第2回	10月1日	火	第14回	11月12日	火	
第3回	10月4日	金	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	
第10回	10月29日	火	第22回	12月10日	火	
第11回	11月1日	金	第23回	12月13日	金	

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キングス・ガーデン東京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下さい。
- (3) その他
- ①別紙「運動を行うにあたって」を良くお読みいただき、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。
なるべく欠席の無いようお願いします。

【欠席の連絡先】 体調が悪い時は無理をせず、ご遠慮なくお休みください。

事業者名 練馬の丘キングス・ガーデン

平日 9:00～18:00 担当者：太田

電話 03-6629-4599

「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。