

令和6年度 練馬区健康長寿 はつらつ教室

募集：教室を実施するおおよそ1か月前に11日号の区報で募集します
 区報掲載予定（申込受付期間）については以下の表をご覧ください
 対象者：65歳以上の区民（運動教室は医師からの運動を止められていない方）
 申込：電話またはホームページからお申込みください
 会場施設には、直接申込みできません
 介護予防係 電話 03-5984-2094 FAX 03-5984-1214



区ホームページ

わかわか かむかむ 元気応援教室

高齢期の食事のポイント・バランスのとれた食事のとり方を学び、料理本「練馬発 わかわか かむかむ元気ごはん」を使った調理実習を行います。また、むせやすい、かみにくい、口が渇きやすいなどの症状を改善するための「ねりま お口すっきり体操」を行い、家庭でできるお口のお手入れについて学びます。

週1回、約2か月、全6回制 【利用料】500円 【定員】10名

はじめてのフィットネス（室内&プール）

音楽にのって体を動かす、ちょっと筋トレマシンの使ってみる、床での本格ストレッチなど。はじめて「シニア期」を迎える皆さんのカラダへの学びを応援します。

週1回、約2か月、全6回制 【利用料】500円 【定員】15～20名

足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）

ひざや腰の痛みを軽減、予防し、足腰しゃっきりと若々しくいるために筋力強化やストレッチを行います。口腔ケアや栄養の摂り方についても理解を深め、高齢期の体のつくり方を学びます。

週1回、約2か月、全6回制 【利用料】500円 【定員】15～25名

足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）

水の特性（浮力によるひざや腰への負担軽減、抵抗による筋力強化、水圧による心肺機能改善）を活用したトレーニングを行います。口腔ケアや栄養の摂り方についても理解を深め、高齢期の体のつくり方を学びます。

週1回、約2か月、全8回制 【利用料】500円 【定員】20名

ねりまちウォーキング

リハビリ専門職からのアドバイスをもとに認知機能の低下予防に効果的なウォーキングの基礎、実技への理解を深め、継続するためのコツを学びます。

週1回、約2か月、全7回制 【利用料】500円 【定員】15名

教室スケジュール・受付期間

会場	住所	期間	曜日	時間	7月	募集期間 区報：7/11号
わかわか かむかむ 元気応援教室					7/11～7/22	7月お申込分は コチラ 
生涯学習センター	豊玉北6-8-1	8/22～9/26	木曜	午前9:30 ～11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）						
光が丘区民センター 2F集会洋室	光が丘2-9-6	8/21～9/25	水曜	午前10:00 ～11:30		
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	8/30～10/4	金曜	午前10:00 ～11:30		
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	8/27～10/1	火曜	午前10:00 ～11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）						
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	8/30～10/18	金曜	午後1:00 ～2:30		
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	8/16～10/4	金曜	午後1:00 ～2:30		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	8/27～10/22 (10/15を除く) 8/27は室内	火曜	午後1:00 ～2:30		

教室スケジュール・受付期間

会場	住所	期間	曜日	時間	8月	募集期間 区報：8/11号
わかわか かむかむ 元気応援教室					8/13～8/21	8月お申込分は コチラ 
石神井公園 区民交流センター	石神井町2-14-1	9/17～10/22	火曜	午前9:30 ～11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）						
ティップネス練馬	練馬1-5-16	9/19～10/24	木曜	午前10:00 ～11:30		
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	9/30～11/18 (10/14,11/4を除く)	月曜	午前10:00 ～11:30		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	9/19～10/24	木曜	午前10:00 ～11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）						
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	9/2～11/18 9/16,23,10/14,11/4を除く	月曜	午後1:00 ～2:30		
ねりまちウォーキング						
はつらつセンター豊玉	豊玉中3-3-12	9/12～11/14 (10/10,17,24を除く)	木曜	午後3:00 ～4:30		
はつらつセンター光が丘	光が丘2-9-6	9/18～11/20 (10/16,23,30を除く)	水曜	午前9:30 ～11:00		
はつらつセンター大泉	大泉学園町1-34-20	9/18～11/20 (10/16,23,30を除く)	水曜	午後1:30 ～3:00		
はつらつセンター関	関町北1-7-2	9/19～11/21 (10/17,24,31を除く)	木曜	午前10:00 ～11:30		

会場	住所	期間	曜日	時間	9月	募集期間 区報：9/11号
足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）					9/11～9/20	9月お申込分は コチラ 
羽沢高齢者集合住宅 （鶴の里ホール）	羽沢3-36-16	10/21～12/2 (11/4を除く)	月曜	午前10:00 ～11:30		
春日町青少年館	春日町4-16-9	10/18～11/22	金曜	午前10:00 ～11:30		
田柄特別養護 老人ホーム	田柄4-12-10	10/17～11/21	木曜	午前10:00 ～11:30		
指定介護老人福祉施設 こぐれの里	大泉学園町2-26-28	10/25～11/29	金曜	午後1:30 ～3:00		
足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）						
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	10/11～11/29	金曜	午後1:00 ～2:30		
はじめてのフィットネス（室内）						
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	10/25～11/29	金曜	午前10:00 ～11:30		
はじめてのフィットネス（プール）						
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	10/29～12/17	火曜	午後1:00 ～2:30		