

令和5年度 練馬区健康長寿 はつらつ教室

- 募集 : 教室を実施するおよそ1か月前に区報で募集します。
 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歳以上の区民の方で、運動教室は医師からの運動を止められていない方
- 申込 : 電話でお申込みください。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

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、口が湯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

会場名	住所	期間	曜日	時間	申込受付期間
生涯学習センター	豊玉北6-8-1	8/24 ~ 9/28	木曜	午前9:30 ~ 11:30	7/11 ~ 7/20 (区報7/11号)
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	10/19 ~ 11/30 (11/23を除く)	木曜	午前9:30 ~ 11:30	9/11 ~ 9/20 (区報9/11号)
石神井公園 区民交流センター	石神井町2-14-1	11/14 ~ 12/19	火曜	午前9:30 ~ 11:30	10/11 ~ 10/20 (区報10/11号)
光が丘区民センター	光が丘2-9-6	12/15 ~ 1/26 (12/29を除く)	金曜	午前9:30 ~ 11:30	11/13 ~ 11/20 (区報11/11号)
石神井公園 区民交流センター	石神井町2-14-1	1/16 ~ 2/20	火曜	午前9:30 ~ 11:30	12/11 ~ 12/20 (区報12/11号)

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8回制 【利用料】500円 【定員】20名

会場名	住所	期間	曜日	時間	申込受付期間
はつらつセンター豊玉	豊玉中3-3-12	9/7 ~ 11/9 (10/5,12,19を除く)	木曜	午後3:00 ~ 4:30	8/14 ~ 8/21 (区報8/11号)
はつらつセンター光が丘	光が丘2-9-6	9/13 ~ 11/22 (10/11,18,25,11/1 を除く)	水曜	午前9:30 ~ 11:30	
はつらつセンター大泉	大泉学園町1-34-20	9/13 ~ 11/22 (10/11,18,25,11/1 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	9/14 ~ 11/30 (10/12,19,26,11/2,23 を除く)	木曜	午前10:00 ~ 11:30	

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

会場名	定員	住所	期間	曜日	時間	申込受付期間
光が丘区民センター 2F集会洋室	25名	光が丘2-9-6	8/16 ~ 9/20	水曜	午前10:00 ~ 11:30	7/11 ~ 7/20 (区報7/11号)
ルネサンス石神井公園	15名	石神井町2-14-14	8/18 ~ 9/22	金曜		
勤労福祉会館	25名	東大泉5-40-36	8/22 ~ 9/26	火曜		
ティップネス練馬	23名	練馬1-5-16	9/14 ~ 10/19	木曜	午前10:00 ~ 11:30	8/14 ~ 8/21 (区報8/11号)
ルネサンス光が丘	15名	高松5-8 J.CITYビル1F	9/25 ~ 11/6 (10/9を除く)	月曜		
大泉学園町体育館	25名	大泉学園町5-14-24	9/14 ~ 10/19	木曜		
羽沢高齢者集合住宅 (鶴の里ホール)	10名	羽沢3-36-16	10/16 ~ 11/20	月曜	午前10:00 ~ 11:30	9/11 ~ 9/20 (区報9/11号)
春日町青少年館	20名	春日町4-16-9	10/20 ~ 12/8 (11/3,24を除く)	金曜		
田柄特別養護 老人ホーム	10名	田柄4-12-10	10/19 ~ 11/30 (11/23を除く)	木曜		
ルネサンス石神井公園	15名	石神井町2-14-14	10/20 ~ 12/1 (11/3を除く)	金曜		
指定介護老人福祉施設 こぐれの里	10名	大泉学園町2-26-28	10/27 ~ 12/8 (11/3を除く)	金曜		
大泉学園町体育館	25名	大泉学園町5-14-24	11/2 ~ 12/14 (11/23を除く)	木曜		
ティップネス練馬	23名	練馬1-5-16	11/9 ~ 12/21 (11/23を除く)	木曜	午前10:00 ~ 11:30	10/11 ~ 10/20 (区報10/11号)
勤労福祉会館	25名	東大泉5-40-36	11/14 ~ 12/19	火曜		
光が丘区民センター 2F集会洋室	25名	光が丘2-9-6	11/15 ~ 12/20	水曜		
関区民センター	25名	関町北1-7-2	11/16 ~ 12/28 (11/23を除く)	木曜		

ルネサンス光が丘	15名	高松5-8 J.CITYビル1F	12/18 ~ 2/5 (1/1,8を除く)	月曜	午前10:00 ~ 11:30	11/13 ~ 11/20 (区報11/11号)
ルネサンス石神井公園	15名	石神井町2-14-14	12/15 ~ 1/19	金曜		
光が丘区民センター 2F集会洋室	25名	光が丘2-9-6	1/17 ~ 2/21	水曜	午前10:00 ~ 11:30	12/11 ~ 12/20 (区報12/11号)
ティップネス練馬	23名	練馬1-5-16	1/18 ~ 2/22	木曜		
関区民センター	25名	関町北1-7-2	1/11 ~ 2/22 (2/1を除く)	木曜		
勤労福祉会館	25名	東大泉5-40-36	1/16 ~ 2/20	火曜		
大泉学園町体育館	25名	大泉学園町5-14-24	1/18 ~ 2/22	木曜		
ルネサンス光が丘	15名	高松5-8 J.CITYビル1F	2/19 ~ 3/25	月曜	午前10:00 ~ 11:30	1/11 ~ 1/19 (区報1/11号)
ルネサンス石神井公園	15名	石神井町2-14-14	2/16 ~ 3/29 (2/23を除く)	金曜		

足腰しゃっきりトレーニング教室（室内オンライン）

ルネサンス石神井公園の教室を同時配信します。スマートフォンやパソコンを使って、自宅から参加してみませんか。

【募集】 9月11日号

【定員】 20名 先着順

【期間】 10月13日～12月1日（11月3日を除く） 金曜日 全8回 10:00～11:30

10月13日は、オンライン事前説明会を行います。（10:00～11:00）



足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）

水の特長（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

会場名	住所	期間	曜日	時間	申込受付期間
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	8/25 ~ 10/13	金曜	午後1:00 ~ 2:30	7/11 ~ 7/20 (区報7/11号)
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	8/25 ~ 10/13	金曜		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	8/29 ~ 10/24 (10/10を除く)	火曜		
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	9/11 ~ 11/13 (9/18,10/9を除く)	月曜	午後1:00 ~ 2:30	8/14 ~ 8/21 (区報8/11号)
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	10/27 ~ 12/22 (11/3を除く)	金曜	午後1:00 ~ 2:30	9/11 ~ 9/20 (区報9/11号)
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	10/31 ~ 12/19	火曜		
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	11/20 ~ 1/22 (1/1,8を除く)	月曜	午後1:00 ~ 2:30	10/11 ~ 10/20 (区報10/11号)
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	1/19 ~ 3/15 (2/23を除く)	金曜	午後1:00 ~ 2:30	12/11 ~ 12/20 (区報12/11号)
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	1/19 ~ 3/15 (2/23を除く)	金曜		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	1/23 ~ 3/19 (2/13を除く)	火曜		
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	1/29 ~ 3/25 (2/12を除く)	月曜		

