

練馬区 足腰しゃっきりトレーニング教室

正しい体の使い方を学びながら、無理なく続けられる動きを身につけます。

介護予防や認知症、口腔・栄養など、健康づくりに役立つポイントも学べます。

教室の募集：実施のおよそ1か月前に、11日号の区報でお知らせします。

対 象：65歳以上の区民（医師から運動を止められていない方）

申込方法：区ホームページまたは希望する会場へ電話（※）

↓区ホームページ

※ひと月にお申込みいただける教室は、おひとり1教室までです

※詳細は、区報・区ホームページ・次ページ以降の募集教室案内をご覧ください



利 用 料：500円（オンライン教室を除く）

問合せ先：（事業全般について）

練馬区 高齢社会対策課 介護予防係 ☎ 03-5984-2094(平日8:30~17:15)

運動が初めての方や不安のある方でも、自分のペースで安全に取り組みます。

初
級

【室 内】 週1回全6回 定員：15～23名



椅子に座ったままできるストレッチから始め、少しずつ運動の負荷を高めていきます。毎日の生活が少しでも軽やかに、より安心して過ごせるようサポートします。

【プール】 週1回全6回 定員：20名



水の浮力で体を支えながら、歩く・腕を動かす・軽いストレッチなど、やさしい動きを中心に、心肺機能の向上や無理のない筋力アップ・バランス力の向上を目指します。

初級クラスよりも動きの幅を広げつつ、運動量を徐々に高めていきます。

「もう少し頑張りたい」「もう一段ステップアップしたい」方向けの教室です。

中
級

【室 内】 週1回全6回 定員：15～20名



体力に合わせて運動量を調整しながら、筋力や持久力を無理なく高め、元気に動ける体づくりを目指します。マシンジムの体験など。

【プール】 週1回全6回 定員：20名



浮力で体を支えつつ、水の抵抗を活かしたより大きな動きに挑戦します。日常生活の動作に必要な筋力・持久力をしっかり鍛えることができます。

オ
ン
ラ
イ
ン

真夏のオンライン（ご自宅）

週1回全7回 定員：30名

初級クラスと中級クラスがあります。



夏季（7～8月）は、パソコンやタブレットを使って、涼しいご自宅で運動をしませんか。夏を元気に乗り切る体のつくり方を学びます。

- ・区ホームページからお申込みください。
- ・ZOOM（ズーム）で視聴します。
- ・メールアドレスをお持ちで、パソコンやタブレット等の基本的操作ができる方が対象。
- ・参加費は無料。（別途通信料はご負担いただきます。）

ティップネス練馬
(練馬1-5-16)

電話申込：0120-937-381 平日9:00～17:00

教室名	教室期間 (毎木曜)	時間	区HP申込 開始日	電話申込 開始日	申込 締切日
室内  初級 定員 23名	9/24～10/29	10:00- 11:30	8/1	8/12	8/18
	R9/1/21～3/4 ※2/11除く		12/1	12/11	12/17
室内  中級 定員 20名	5/14～6/25 ※5/21除く		4/1	4/13	4/17
	11/12～12/17		10/1	10/13	10/19

ルネサンス光が丘
(高松5-8-20 J.CITYビル)

電話申込：03-5372-4401

月曜・日祝日を除く
11:30～18:30

教室名	教室期間 (毎月曜)	時間	区HP申込 開始日	電話申込 開始日	申込 締切日
室内  初級 定員 15名	5/18～6/22	10:00- 11:30	4/1	4/11	4/17
	9/7～10/26 ※9/21,10/12除く		8/1	8/12	8/18
	11/9～12/21 ※11/23除く		10/1	10/13	10/17
	R9/1/18～2/22		12/1	12/11	12/17
プール  初級 定員 20名	9/7～10/26 ※9/21,10/12除く	13:00- 14:30	8/1	8/12	8/18
	R9/1/18～2/22		12/1	12/11	12/17
プール  中級 定員 20名	5/18～6/22		4/1	4/11	4/17
	11/9～12/21 ※11/23除く		10/1	10/13	10/17

ルネサンス富士見台
(貫井3-12-33)

電話申込：070-4238-8134

金曜・土祝日を除く
11:30～18:30

教室名	教室期間 (毎金曜)	時間	区HP申込 開始日	電話申込 開始日	申込 締切日
プール  初級 定員 20名	5/22～6/26	13:00- 14:30	4/1	4/12	4/16
	11/13～12/18		10/1	10/11	10/18
プール  中級 定員 20名	9/25～10/30		8/1	8/12	8/18
	R9/1/22～2/26		12/1	12/13	12/17

ルネサンス石神井公園
(石神井町2-14-14)

電話申込：03-5910-3975

金曜・日祝日を除く
11:30~18:30

教室名	教室期間 (毎金曜)	時間	区HP申込 開始日	電話申込 開始日	申込 締切日
室内  初級 定員 15名	9/25~10/30	10:00- 11:30	8/1	8/12	8/18
	R9/1/22~2/26		12/1	12/12	12/17
室内  中級 定員 15名	5/22~6/26		4/1	4/11	4/16
	11/13~12/18		10/1	10/13	10/19
プール  初級 定員 20名	5/22~6/26	13:00- 14:30	4/1	4/11	4/16
	11/13~12/18		10/1	10/13	10/19
プール  中級 定員 20名	9/25~10/30		8/1	8/12	8/18
	R9/1/22~2/26		12/1	12/12	12/17

大泉学園町体育館
(大泉学園町5-14-24)

電話申込：03-3921-1300 平日9:00~17:00

教室名	教室期間	曜日	時間	区HP申込 開始日	電話申込 開始日	申込 締切日
室内  初級	5/14~6/18	毎木曜	10:00- 11:30	4/1	4/13	4/17
室内  中級 定員 20名	9/24~10/29			8/1	8/12	8/18
	R9/1/21~3/4 ※2/11除く			12/1	12/11	12/17
プール  初級 定員 20名	9/8~10/27 ※9/22,10/13除く	毎火曜	13:00- 14:30	8/1	8/12	8/18
	11/10~12/15			10/1	10/13	10/19
	R9/1/19~3/9 ※2/9,2/23除く			12/1	12/11	12/17
プール  中級 定員 20名	5/19~6/30 ※6/23除く			4/1	4/13	4/17

室内 (初級) 定員：20名

真夏のオンライン教室

区ホームページから申し込みください

教室名	教室期間 (毎木曜)	時間	区HP申込 開始日	申込 締切日
室内  初級	7/9~8/27 ※8/13除く	10:00-11:30	6/1	6/17
室内  中級	7/9~8/27 ※8/13除く	13:30-15:00	6/1	6/17

オンライン (初級/中級) 定員：各30名



はつらつセンター主催の 介護予防事業もご利用ください



施設名	住所	電話番号
はつらつセンター光が丘	光が丘2-9-6	03-5997-7717
はつらつセンター関	関町北1-7-2	03-3928-1987
はつらつセンター豊玉	豊玉中3-3-12	03-5912-6401
はつらつセンター大泉	大泉学園町1-34-20	03-3867-3180

※詳細は各センターにお問い合わせいただくか、センターのホームページ、区報をご覧ください。

はつらつセンターの足腰しゃっきりトレーニング教室 週1回全4回 定員20~25名

会場	期間【区報掲載号】	
はつらつセンター光が丘 毎水曜 14時30分~15時30分	① 4/1~4/22【3/1号】	② 9/30~10/21【9/1号】
	③ 12/2~12/23【11/1号】	④ R9/2/3~2/24【1/11号】
はつらつセンター関 会場：関区民センター (センターと同じ建物内) 毎木曜 10時~11時	① 5/7~5/28【4/1号】	② 9/3~9/24【8/1号】
	③ 11/5~11/26【10/1号】	④ R9/1/7~2/4【12/1号】 (1/28を除く)
はつらつセンター豊玉 毎火曜 14時~15時30分	① 5/12~6/2【4/1号】	② 11/10~12/1【10/1号】
はつらつセンター大泉 毎木曜 10時~11時 ②③④: 勤労福祉会館 (東大泉5-40-36) ①⑤: はつらつセンター大泉	① 4/2~4/23【3/1号】	② 6/4~6/25【5/1号】
	③ 10/1~10/22【9/1号】	④ 12/3~12/24【11/1号】
	⑤ R9/2/4~2/25【1/11号】	

ねりまちウォーキング 全7回 定員15名

会場	期間【区報掲載号】	
はつらつセンター光が丘 毎水曜 9時30分~11時	① 4/8~4/22、5/13、6/10~6/24	【3/1号】
	② 9/9~10/7(9/23を除く)、11/4~11/18	【8/1号】
はつらつセンター関 毎水曜 10時~11時30分	① 4/8~4/22、5/13、6/10~6/24	【3/1号】
	② 10/7~10/28、11/25~12/9	【9/1号】
はつらつセンター豊玉 毎木曜 13時30分~16時	① 4/9~4/23、5/14~6/4	【3/1号】
	② 9/24~11/5	【9/1号】
はつらつセンター大泉 毎水曜 13時30分~15時	① 4/8~4/22、5/13、6/10~6/24	【3/1号】
	② 9/9~10/7(9/23を除く)、11/4~11/18	【8/1号】