

練馬区 足腰しゃっきりトレーニング教室

募集 : 教室を実施するおよそ1か月前に11日号区報で募集します。

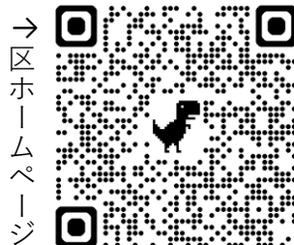
対象者 : 65歳以上の区民 (医師から運動を止められていない方)

申込方法 : 区ホームページまたは希望会場に電話(※)

※ひと月に申し込める教室は、1人1教室
(2つ以上は申し込めません)

※詳しくは次ページ以降の募集教室、区報、
区ホームページをご覧ください。

二次元コード



→ 区ホームページ

利用料 : 500円 (オンライン教室を除く)

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

初級 足腰しゃっきりトレーニング教室

【室内】

週1回全6回
定員：15~25名



家庭でもできる体操やストレッチなど、高齢期の体のづくり方を学び、維持・向上を目指します。また、口腔ケアや栄養の摂り方、介護予防についても理解を深めます。

【プール】

週1回全6回
定員：20名



水の浮力で、ひざや腰への負担を軽減しながら、水の力を利用した筋力の強化や心肺機能改善を目指します。口腔ケアや栄養の摂り方についても理解を深めます。体力もつきますよ！

中級 足腰しゃっきりトレーニング教室

【室内】

週1回全6回
定員：15~20名



『運動は好きで、体力に自信はあったけど...』年齢を重ね体の変化を感じ始めたら、元気を維持する方法を学びませんか。ややきつめの筋トレ、エクササイズやヨガ、マシンジム等の体験教室です。

【プール】

週1回全6回
定員：20名



水の力 (水の抵抗や水圧) や浮き輪など道具を利用して体に負荷をかけながら、水中エクササイズやリズム体操を行います。いつまでも元気を維持したい方、中級クラスで若さをゲット！

真夏のオンライン (オンライン教室)

【ご自宅】

週1回全7回
定員：30名



夏季 (7~8月) は、パソコンやタブレット、スマートフォンを使って、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づくり方を学びます。初級クラスと中級クラスがあります。

- ・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。
- ・参加費は無料です。(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	9/18～10/23	10:00- 11:30	8/1	8/12	8/18
	R8/1/22～2/26		12/1	12/11	12/17
室内  中級	5/15～6/19		4/1	4/11	4/17
	11/13～12/18		10/1	10/14	10/20

ルネサンス光が丘
(高松5-8 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	5/12～6/16	10:00- 11:30	4/1	4/11	4/17
	9/8～10/27 ※9/15,10/13除く		8/1	8/12	8/16
	11/10～12/22 ※11/24除く		10/1	10/11	10/17
	R8/1/19～3/2 ※2/23除く		12/1	12/11	12/17
プール  初級	5/12～6/16	13:00- 14:30	4/1	4/11	4/17
	11/10～12/22 ※11/24除く		10/1	10/11	10/17
プール  中級	9/8～10/27 ※9/15,10/13除く		8/1	8/12	8/16
	R8/1/26～3/9 ※2/23除く		12/1	12/11	12/17

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	5/16～6/20	13:00- 14:30	4/1	4/13	4/17
	R8/1/23～2/27		12/1	12/11	12/17
プール  中級	10/10～11/14		9/1	9/11	9/18

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	9/12～10/17	10:00- 11:30	8/1	8/12	8/18
	R8/1/23～2/27		12/1	12/11	12/17
室内  中級	5/16～6/20		4/1	4/12	4/17
	11/14～12/19		10/1	10/11	10/18
プール  初級	9/5～10/10	13:00- 14:30	8/1	8/12	8/18
	10/17～11/21		9/1	9/11	9/18
	R8/1/30～3/6		12/1	12/11	12/17
プール  中級	5/16～6/20		4/1	4/12	4/17
	12/5～R8/1/16 ※1/2除く		11/1	11/11	11/17

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	5/8～6/12	毎 木 曜	10:00- 11:30	4/1	4/11	4/17
室内  中級	10/9～11/13			9/1	9/11	9/18
	R8/1/15～2/26 ※2/12除く			12/1	12/11	12/17
プール  初級	9/9～10/28 ※9/23,10/14除く	毎 火 曜	13:00- 14:30	8/1	8/12	8/18
	11/11～12/16			10/1	10/14	10/20
	R8/1/20～3/3 ※2/10除く			12/1	12/11	12/17
プール  中級	5/13～6/17			4/1	4/11	4/17

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 (毎水曜)	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	6/15
室内  中級	7/9～8/27 ※8/13除く	13:30-15:00	6/1	6/15

はつらつセンターの 介護予防事業もご利用ください

対象
55歳以上
の区民

はつらつセンターは区内に4か所（光が丘、関、豊玉、大泉）あります。健康づくり、いきがい、趣味活動等の様々な事業に参加したり、活動・交流ができる施設です。

各センターでは介護予防事業も実施しています。

介護予防のきっかけづくりとしてお気軽にご参加ください。



- ★足腰しゃっきりトレーニング教室…筋力や柔軟性の向上を目的とした教室
- ★ねりまちウォーキング…ウォーキングの基礎と継続するためのコツを学ぶ教室

※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。

はつらつセンター光が丘（光が丘2-9-6） ☎03-5997-7717

足腰しゃっきりトレーニング教室（初級）	区報	ねりまちウォーキング	区報
毎水曜 午後2時30分～3時30分	①8/1号 ②10/1号 ③1/11号	9/10～10/1、11/5～19の毎水曜 午前9時30分～午前11時	8/1号
①9/24～10/15			
②11/19～12/10			
③2/18～3/11			

はつらつセンター関（関町北1-7-2） ☎03-3928-1987

足腰しゃっきりトレーニング教室（初級）	区報	ねりまちウォーキング	区報
毎木曜 午前10時～11時	①4/1号 ②8/1号 ③10/1号 ④12/1号	毎水曜 午後1時30分～3時 ①5/7～5/28、6/25、7/2～9 ②10/8～29、11/26～12/10	①4/1号 ②9/1号
①5/8～5/29			
②9/4～9/25			
③11/6～11/27			
④1/8～2/5（1/29を除く）			

会場
関区民センター
（関町北1-7-2）
※はつらつセンターと
同じ建物内

はつらつセンター豊玉（豊玉中3-3-12） ☎03-5912-6401

足腰しゃっきりトレーニング教室（初級）	区報	ねりまちウォーキング	区報
毎火曜 午後2時～3時30分	①4/1号 ②10/1号	9/25～11/20の毎木曜 午後1時～4時	8/1号
①5/6～5/27			
②11/4～11/25			

はつらつセンター大泉（大泉学園町1-34-20） ☎03-3867-3180

足腰しゃっきりトレーニング教室（初級）	区報	ねりまちウォーキング	区報
毎木曜 午後10時～11時	①5/1号 ②9/1号 ③11/1号 ④1/11号	9/10～10/1、11/5～19の毎水曜 午後1時30分～3時	8/1号
①6/5～6/26			
②10/2～10/23			
③12/4～12/25			
④2/12～3/5			

会場
勤労福祉会館
（東大泉5-40-36）