令和7年度

ひと汗かいて、ひとっ風呂

銭湯の開場前に
筋力向上トレーニングや
レクリエーションを行い、運動後は
ゆっくり入浴をお楽しみいただけます！

フロ・マエ フィットネス

運動

×

銭湯

対象者

55歳以上の練馬区民

一人で入浴でき、
医師から運動を止められていない方

参加費

200円
入浴料込み!!

いきいき健康券は
併用できません。

申込

当日会場受付
先着順

動きやすい服装と
飲み物、入浴の準備を
してお越しください。

当日の流れ、日程など詳細は裏面、
または区ホームページをご覧ください。

【問合せ】　練馬区高齢社会対策課介護予防係　☎０３－５９８４－２０９４

当日の流れ【開催時間が午後2時の場合】

午後2時～　受付、健康チェック
午後2時15分～　体操、レクリエーション
午後3時～　各自入浴・解散

あせかつ
汗活しよう!!
汗をかいて健康になろう!!

令和７年度フロ・マエ・フィットネス日程表

浴場	開催月	日程	曜日	開催時間	定員
江古田湯 （旭丘1-17-3）	6月	2日、9日、16日、23日、30日	月	午後1時15分 ～2時15分	10人
	9月	1日、8日、22日、29日 ※15日を除く			
	2月	6日、13日、20日、27日	金		
	3月	6日、13日、27日 ※20日を除く			
浅間湯 （栄町38-3）	4月	7日、14日、21日、28日	月	午前10時～11時	10人
	5月	12日、19日、26日 ※5日を除く			
	10月	6日、20日、27日 ※13日を除く			
	11月	10日、17日 ※3日,24日を除く			
	12月	1日、8日、15日、22日 ※29日を除く			
たつの湯 （石神井台6-19-26）	4月	2日、9日、16日、23日、30日	水	午後1時30分 ～2時30分	10人
	5月	7日、14日、21日、28日			
	9月	10日、17日、24日 ※3日を除く		午後2時～3時	
	10月	1日、8日、15日、22日、29日			
川場湯 （桜台3-15-14）	4月	3日、10日、17日、24日	木	午後2時～3時	15人
	5月	1日、8日、15日、22日、29日			
	10月	2日、9日、16日、23日、30日			
	11月	13日、20日、27日 ※6日を除く			
貫井浴場 （貫井2-20-16）	6月	4日、11日、18日、25日	水	午後2時～3時	15人
	7月	2日、9日、16日、23日、30日			
	2月	4日、18日、25日 ※11日を除く			
	3月	4日、11日、18日、25日			
桑の湯 （北町8-5-2）	4月	4日、11日、18日、25日	金	午後2時～3時	10人
	11月	5日、12日、19日、26日	水		
	12月	3日、10日、17日、24日 ※31日を除く			
	1月	7日、14日、21日、24日			
辰巳湯 （桜台4-42-2）	9月	5日、12日、19日、26日	金	午後1時15分 ～2時15分	10人
	10月	3日、10日、17日、24日、31日			
	11月	7日、14日、21日、28日			
	12月	5日、12日、19日 ※26日を除く			
天然温泉 久松湯 （桜台4-32-15）	7月	4日、11日、18日、25日	金	午前10時～11時	10人
	8月	1日、8日、22日、29日 ※15日を除く			
	1月	23日、30日 ※2日,9日,16日を除く			
ゆ～ポッポ （北町6-4-13）	5月	2日、9日、16日、23日、30日	金	午後2時～3時	10人
	6月	6日、13日、20日、27日			
	2月	12日、19日、26日 ※5日を除く	木		
	3月	5日、12日、19日、26日			

※ 諸般の事情により変更・中止する場合がありますので、ご了承ください。

（委託事業者）特定非営利活動法人コミュニティネットＳＳＣ大泉