

運動 × 銭湯

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。

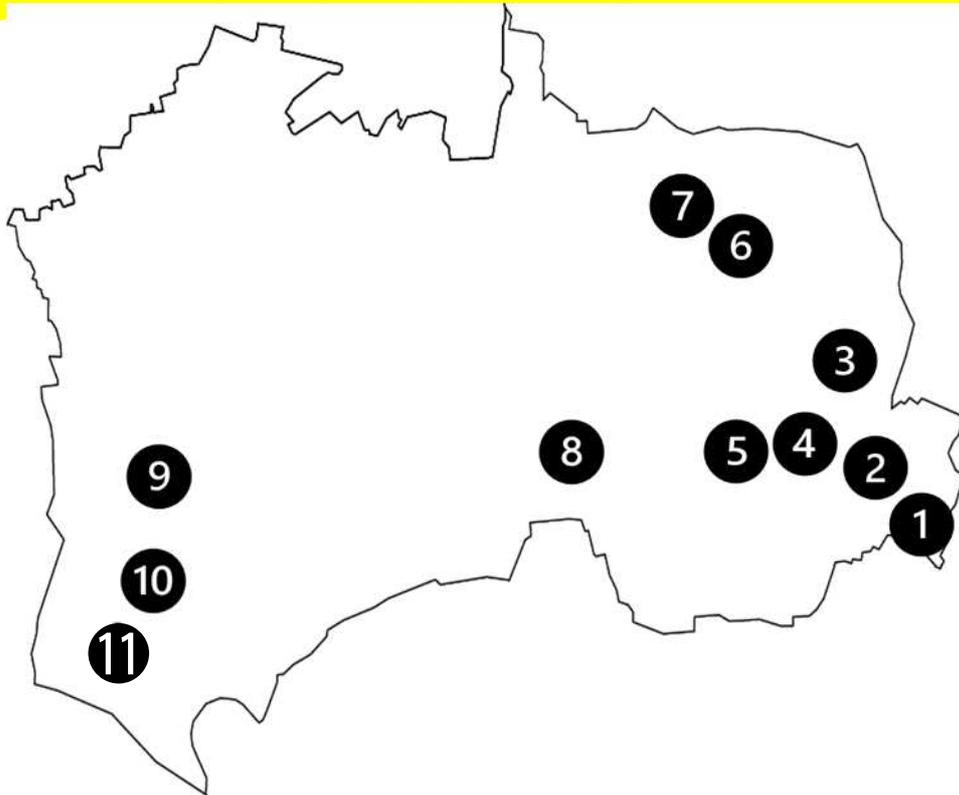
ひと汗[💧]かいて、ひとっ風呂

フロ・マエ・フィットネス

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！

令和8年度は11か所で実施！！

会場・日程は裏面をご覧ください



当日の流れ、日程などは区ホームページからもご覧になれます。
こちらのQRコードを読み取って下さい。



対象 

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。

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下さい。

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

問合せ：練馬区高齢社会対策課介護予防係 ☎03-5984-2094

令和8年度 フロ・マエ・フィットネス日程表

※ 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。

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

(委託事業者) 社会福祉法人 練馬豊成会

⑥ ゆ〜ポツポ (北町6-4-13)	5月	1日、8日、15日、22日、29日	金	午後2時～3時	10人
	6月	5日、12日、19日、26日			
	2月	5日、12日、19日、26日			
	3月	5日、12日、19日 ※26日を除く			
⑦ 桑の湯 (北町8-5-2)	7月	1日、8日、15日、22日 ※29日を除く	水	午後2時～3時	10人
	11月	4日、11日、18日、25日			
	12月	2日、9日、16日、23日 ※30日を除く			
	1月	6日、13日、20日、27日			
⑧ 貫井浴場 (貫井2-20-16)	10月	1日、8日、15日、22日、29日	木	午後2時～3時	15人
	11月	5日、12日、19日、26日	水		
	2月	3日、10日、17日、24日			
	3月	3日、10日、17日、24日 ※31日を除く			
⑨ たつの湯 (石神井台6-19-26)	4月	1日、8日、15日、22日 ※29日を除く	水	午後1時30分 ～2時30分	10人
	5月	13日、20日、27日 ※6日を除く		午後2時～3時	
	9月	2日、9日、16日、30日 ※23日を除く			
	10月	7日、14日、21日、28日			
⑩ 練馬湯遊邸 松の湯 (石神井台7-11-1)	4月	7日、14日、21日、28日	火	午後1時45分 ～2時45分	10人
	5月	11日、18日、25日 ※4日を除く	月		
	6月	1日、8日、15日、22日、29日	火		
	7月	7日、14日、21日、28日			
⑪ 第二亀の湯 (関町北1-15-7)	4月	2日、16日	第1・3 木	午前10時45分 ～11時45分	10人
	7月	2日、16日			
	9月	3日、17日			
	12月	3日、17日			

(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