

令和5年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：平和台介護老人保健施設アバンセ

時間：15時30分～17時

回数	月日		内容	回数	月日		内容
第1回	5月11日	木	オリエンテーション 体力測定・問診	第12回	6月19日	月	マシントレーニング 個別機能訓練
				第13回	6月22日	木	
第2回	5月15日	月	マシントレーニング 個別機能訓練	第14回	6月26日	月	
第3回	5月18日	木		第15回	6月29日	木	
第4回	5月22日	月		第16回	7月3日	月	
第5回	5月25日	木		第17回	7月6日	木	
第6回	5月29日	月		第18回	7月10日	月	
第7回	6月1日	木		第19回	7月13日	木	
第8回	6月5日	月		第20回	7月20日	木	
第9回	6月8日	木		第21回	7月24日	月	
第10回	6月12日	月		第22回	7月27日	木	
第11回	6月15日	木		第23回	7月31日	月	修了式

教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が平和台介護老人保健施設アバンセに委託し、実施します。
教室への参加にあたっては、以下のことにご注意ください。

- (1) 初回参加時の注意
- ① 開始時間に間に合うようお越してください。
 - ② 利用料（1,000円）をお持ちください。
- (2) 毎回の持ち物
- ① 水分補給の水筒・ペットボトル等の飲み物（甘くないもの）
 - ② 汗ふきタオル
 - ③ 糖尿病等の方は糖分補給として飴玉等ご準備ください。
- (3) その他
- ① 別紙「運動を行うにあたって」をよくお読みいただき、運動しやすい服装・靴でお越してください。（更衣室はありません）
 - ② 杖などの持ち物には、お名前をお書きください。
 - ③ 初回は、オリエンテーション・体力測定等を行います。
なるべく欠席のないようお願いします

【欠席の連絡先】 体調の悪いときは無理をせず、ご遠慮なくお休みください。

平和台介護老人保健施設アバンセ

担当 関（せき）

電話 03-5922-2300

「高齢者筋力向上トレーニングの参加者」とお伝えください。

令和5年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：平和台介護老人保健施設アバンセ

時間：15時30分～17時

回数	月日		内容	回数	月日		内容
第1回	9月4日	月	オリエンテーション 体力測定・問診	第12回	10月19日	木	マシントレーニング 個別機能訓練
第2回	9月7日	木	マシントレーニング 個別機能訓練	第13回	10月23日	月	
第3回	9月11日	月		第14回	10月26日	木	
第4回	9月14日	木		第15回	10月30日	月	
第5回	9月21日	木		第16回	11月2日	木	
第6回	9月25日	月		第17回	11月6日	月	
第7回	9月28日	木		第18回	11月9日	木	
第8回	10月2日	月		第19回	11月13日	月	
第9回	10月5日	木		第20回	11月16日	木	
第10回	10月12日	木		第21回	11月20日	月	
第11回	10月16日	月		第22回	11月27日	月	
					第23回	11月30日	木

教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が平和台介護老人保健施設アバンセに委託し、実施します。
教室への参加にあたっては、以下のことにご注意ください。

- (1) 初回参加時の注意
- ①開始時間に間に合うようお越しください。
 - ②利用料（1,000円）をお持ちください。
- (2) 毎回の持ち物
- ①水分補給の水筒・ペットボトル等の飲み物（甘くないもの）
 - ②汗ふきタオル
 - ③糖尿病等の方は糖分補給として飴玉等ご準備ください。
- (3) その他
- ①別紙「運動を行うにあたって」をよくお読みいただき、運動しやすい服装・靴でお越しください。（更衣室はありません）
 - ②杖などの持ち物には、お名前をお書きください。
 - ③初回は、オリエンテーション・体力測定等を行います。
なるべく欠席のないようお願いします

【欠席の連絡先】 体調の悪いときは無理をせず、ご遠慮なくお休みください。

平和台介護老人保健施設アバンセ

担当 関（せき）

電話 03-5922-2300

「高齢者筋力向上トレーニングの参加者」とお伝えください。