

令和5年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：はつらつセンター光が丘（光が丘区民センター 3階：機能回復訓練室）

時間：午前9時45分～11時45分

回数	月日	内容	回数	月日	内容	
第1回	5月19日	金	オリエンテーション	第13回	6月30日	金
第2回	5月23日	火	体力測定	第14回	7月4日	火
第3回	5月26日	金	マシントレーニング 個別機能訓練	第15回	7月7日	金
第4回	5月30日	火		第16回	7月11日	火
第5回	6月2日	金		第17回	7月14日	金
第6回	6月6日	火		第18回	7月18日	火
第7回	6月9日	金		第19回	7月21日	金
第8回	6月13日	火		第20回	7月25日	火
第9回	6月16日	金		第21回	7月28日	金
第10回	6月20日	火		第22回	8月1日	火
第11回	6月23日	金		第23回	8月4日	金
第12回	6月27日	火				
					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（福）練馬区社会福祉事業団（はつらつセンター光が丘）に委託し実施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) 全体的事項
- ①会場への入場は9時20分からです。
（9時20分前に入場しないでください）
 - ②受付で名札を取り、名札をつけ入場してください。
名札は帰りに教室にお返しく下さい。
 - ③車での来場はご遠慮ください。駐車場の確保はできません。
- (2) 初回参加時の注意 利用料（1,000円）をお持ちください。
- (3) 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。
- (4) 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いたします。

【欠席の連絡】 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。
はつらつセンター光が丘 担当：角川（つのかわ）

電話 03-5997-7717

「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：はつらつセンター光が丘（光が丘区民センター 3階：機能回復訓練室）

時間：午前9時45分～11時45分

回数	月日	内容	回数	月日	内容	
第1回	9月22日	金	オリエンテーション	第13回	11月7日	火
第2回	9月26日	火	体力測定	第14回	11月10日	金
第3回	9月29日	金	マシントレーニング 個別機能訓練	第15回	11月14日	火
第4回	10月3日	火		第16回	11月17日	金
第5回	10月6日	金		第17回	11月21日	火
第6回	10月10日	火		第18回	11月24日	金
第7回	10月13日	金		第19回	11月28日	火
第8回	10月17日	火		第20回	12月1日	金
第9回	10月20日	金		第21回	12月5日	火
第10回	10月24日	火		第22回	12月8日	金
第11回	10月27日	金		第23回	12月12日	火
第12回	10月31日	火				
						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（福）練馬区社会福祉事業団（はつらつセンター光が丘）に委託し実施
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) 全体的事項
- ①会場への入場は9時20分からです。
（9時20分前に入場しないでください）
 - ②受付で名札を取り、名札をつけ入場してください。
名札は帰りに教室にお返しく下さい。
 - ③車での来場はご遠慮ください。駐車場の確保はできません。
- (2) 初回参加時の注意 利用料（1,000円）をお持ちください。
- (3) 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。
- (4) 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・靴でお越しく下さい。（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】 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。
はつらつセンター光が丘 担当：角川（つのかわ）

電話 03-5997-7717

「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。