

# 令和5年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：富士見台デイサービスセンター

時間：午前10時～11時30分

回数	月日	内容	回数	月日	内容	
第1回	5月16日	火	オリエンテーション 体力測定等	第12回	6月23日	金
				第13回	6月27日	火
第2回	5月19日	金	マシントレーニング  バランス運動など	第14回	6月30日	金
第3回	5月23日	火		第15回	7月4日	火
第4回	5月26日	金		第16回	7月7日	金
第5回	5月30日	火		第17回	7月11日	火
第6回	6月2日	金		第18回	7月14日	金
第7回	6月6日	火		第19回	7月18日	火
第8回	6月9日	金		第20回	7月21日	金
第9回	6月13日	火		第21回	7月25日	火
第10回	6月16日	金		第22回	7月28日	金
第11回	6月20日	火		第23回	8月1日	火
						体力測定等
					修了式	

## 教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が練馬区社会福祉事業団（富士見台デイサービスセンター）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開始時間の20分ほど前にお越しください。
  - 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。

富士見台デイサービスセンター

担当 中山(なかやま)

電話 03-5241-6010

「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：富士見台デイサービスセンター

時間：午前10時～11時30分

回数	月日	内容	回数	月日	内容	
第1回	9月12日	火	オリエンテーション 体力測定等	第12回	10月20日	金
				第13回	10月24日	火
第2回	9月15日	金	マシントレーニング  バランス運動など	第14回	10月27日	金
第3回	9月19日	火		第15回	10月31日	火
第4回	9月22日	金		第16回	11月7日	火
第5回	9月26日	火		第17回	11月10日	金
第6回	9月29日	金		第18回	11月14日	火
第7回	10月3日	火		第19回	11月17日	金
第8回	10月6日	金		第20回	11月21日	火
第9回	10月10日	火		第21回	11月24日	金
第10回	10月13日	金		第22回	11月28日	火
第11回	10月17日	火		第23回	12月1日	金
						体力測定等
					修了式	

## 教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が練馬区社会福祉事業団（富士見台デイサービスセンター）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開始時間の20分ほど前にお越しください。
  - 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。

富士見台デイサービスセンター

担当 中山(なかやま)

電話 03-5241-6010

「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。